

PERHEEN KESKELLÄ YKSIN

Diakoninen vertaisryhmätoiminta apuna
pienten lasten äitien yksinäisyydessä

Petra Jakala & Tuulia Tantt

E39sod

Opinnäytetyö,

kevät 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) – diakoni

TIIVISTELMÄ

Jakala, Petra & Tantt, Tuulia. Perheen keskellä yksin. Diakoninen vertaisryhmätoiminta apuna pienten lasten äitien yksinäisyydessä. Kevät 2018, 86 sivua, 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) – diakoni.

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Hämeenlinna-Vanajan seurakunnan kanssa. Tavoitteena oli luoda toimintamalli, jolla missä tahansa seurakunnassa diakoniatyö pystyy toteuttamaan vertaistukiryhmätoimintaa yksinäisten pienten lasten äitien auttamiseksi. Tavoitteena oli myös testata ja kehittää luotua toimintamallia palautekyselyn avulla toimivammaksi sekä arvioida toiminnan tarpeellisuutta ja hyödyllisyyttä. Toimintamallissa keskityttiin erityisesti äideille suunnattuun toimintaan, jossa heille mahdollistettiin omien yksinäisyyden kokemusten kohtaaminen ja jakaminen muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Toimintamallia lähdettiin kehittämään tutkimalla ensin lähdekirjallisuutta, tieteellisiä artikkeleita sekä internetlähteitä, jotka käsitelivät yksinäisyyttä syventyen äitien kokemaan yksinäisyyteen. Erityisesti etsittiin yksinäisyyttä lieventäviä tekijöitä sekä sitä, miten kirkon diakoniatyö on jo nyt apuna pienten lasten äitien arjessa. Toimintamallia työstettiin konstruktivisen tutkimuksen luonnetta hyödyntäen ja Innokylän innovaatiomallia käyttäen.

Toimintamallissa tapaamiskertojen runko perustui dialogityöskentelyyn, joka on yksi kirjallisuusterapian muoto. Tapaamiskerrasta riippuen toiminnassa käytettiin myös tunnekortityöskentelyä ja tulevaisuuskirjetyöskentelyä. Jokaiseen tapaamiskertaan sisältyi myös loppuhartaus. Toimintakertojen teemat, verkostot, vanhemmuus, parisuhde ja minä itse, nousivat kirjallisuuskatsauksesta.

Toimintamallia testattiin kahdessa eri ryhmässä Hämeenlinna-Vanajan seurakunnan perhetuvilla. Molemmat ryhmät kokoontuivat alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen avoimina ryhminä viisi kertaa, ja osallistujien kokoonpano vaihteli eri kerroilla. Viimeisellä toimintakerralla osallistujat vastasivat palautekyselyyn. Palautekyselyn pohjalta nyt luodulle toimintamallille ei tullut osallistujilta kehittämis ehdotuksia, mutta havaintojen ja kyselyn analysointi osoitti, että dialogityöskentely sopii parhaiten suljettuun ryhmään.

Merkittävin tulos palautekyselyssä oli, että työskentely oli auttanut osallistujia oppimaan itsestään jotain uutta, ja he olivat saaneet työskentelystä apua arkeensa. Se vahvisti kirjallisuuskatsauksen teoriaa siitä, että pienten lasten äitien yksinäisyys on yleistä, vaikka sitä ei välttämättä tunnisteta. Palautekyselyn perusteella toimintamalli auttoi yksinäisyyden kokemusten käsittelyssä ja sellaiselle toiminnalle seurakunnassa olisi tarvetta.

Asiasanat: Yksinäisyys, äitiys, vertaisryhmätoiminta, diakoniatyö, seurakunta, dialogityöskentely, kirjallisuusterapia

ABSTRACT

Jakala, Petra & Tantt, Tuulia. Alone in a family. Diaconal peer group activity can ease the loneliness of mothers with small children. Spring 2018, 86 pages, 3 appendices. Diaconia University of Applied Sciences, Pieksämäki, Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

This practical thesis was implemented in association with the congregation of Hämeenlinna-Vanaja. The main objective was to create an operations model that could help diaconal work in any congregation to accomplish peer support group activity for lonely mothers with small children. The thesis also aimed at testing and developing the model according to the feedback that was gathered. The third objective was to evaluate the necessity and usefulness of the activity. The focus in this model was steered on the activity for mothers, in which they were able to confront and share their own experiences of loneliness with others in the same situation.

The development of the operations model was begun with studying literature, scientific articles and internet resources that dealt with loneliness, especially among mothers. The elements that diminish the loneliness were especially studied. Common diaconal work for families with small children was brought up too. The model was adjusted with using the nature of constructive search and with using the Innokylä's innovation model.

The framework of the appointments in the operations model was based on the dialogue method which is one format of literature therapy. Depending on the appointments the emotion card method and the future letter method were also used. In the end of every appointment there was a devotion. The themes of the appointments that arose from the review were networking, parenthood, my relationship and I.

The operations model was tested in two different groups at the congregation of Hämeenlinna-Vanaja family clubs. In deviation to the original plan, both groups convened together five times as an open group, always with a different composition of attendees. In the last appointment the attendees answered a feedback questionnaire. Based on the feedback questionnaire, there were no suggestions from the attendees to improve the operations model. The analysis of the observations and the feedback questionnaire, however, showed the dialogue method is more suitable for a closed group.

The most significant results from the feedback questionnaire were that the dialogue method had helped the attendees to learn something new about themselves and working facilitated their everyday lives. It affirmed the theory from the literature review that the loneliness of mothers with small children is common although it cannot be necessarily identified. Based on the feedback questionnaire the operations model helped handling with the experiences of loneliness and this kind of activity would be needed in the congregation.

Keywords: loneliness, motherhood, peer group activity, welfare work, congregation, dialogue method, literature therapy,

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 YKSINÄISYYS TARPEENA JA TAAKKANA	8
2.1 Yksinäisyyden monet kasvot.....	8
2.2 Yksinäisyyden syyt.....	9
2.3 Yksinäisyyden seuraukset	11
2.4 Yksinäisyyden ilmeneminen yhteiskunnassa	12
3 PIENTEN LASTEN ÄITIEN YKSINÄISYYS.....	16
3.1 Taustaa äitien yksinäisyydelle.....	16
3.2 Äitien yksinäisyyttä lievittäviä tekijöitä.....	18
4 YKSINÄISTEN HYVINVOINTIA LISÄÄVÄT TEKIJÄT.....	21
5 SEURAKUNNAN JA DIAKONIA TYÖN MAHDOLLISUUDET TU- KEA YKSINÄISYYDESTÄ KÄRSIVÄ	23
5.1 Yksinäisyyden kohtaaminen.....	23
5.2 Yksinäisyyden jakaminen ryhmätoiminnassa	24
6 YKSINÄISYYTTÄ KÄSITTELEVÄN VERTAISRYHMÄTOIMIN- NAN KEHITTÄMINEN TOIMINNALLISIA MENETELMIÄ HYÖDYNTÄEN	26
6.1 Toimintamallin kehittäminen	26
6.2 Dialogimenetelmä omien ajatusten ja kokemusten peilinä	27
6.3 Toiminnan havainnointi ja reflektointi	29
7 TOIMINNAN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	32
8 TOIMINTAPROSESSIN KUVAUS	34
9 TOIMINNAN ARVIOINTI	37
9.1 Toiminnan tavoitavuuden arviointi	37
9.2 Toiminnan arviointi havaintojen perusteella	38
9.3 Toiminnan arviointi palautekyselyn perusteella.....	42
9.4 Yhteenveto toiminnan arvioinnista	48
10 JOHTOPÄÄTÖKSET	50
11 POHDINTA	53
LÄHTEET	55
LIITTEET	66
Liite 1. Perheen keskellä yksin -mainos	66

Liite 2. Perheen keskellä yksin -ryhmän toiminnan mallinnus	67
Liite 3. Perheen keskellä yksin -toiminnan palautekysely	86

1 JOHDANTO

Yksinäisyys on noussut viime vuosina useasti otsikoihin, ja teemaa on tutkittu laajasti. Yksinäisyys ei kosketa yhteiskunnassamme vain vanhuksia, vaan ilmiö on tuttu myös lasten, nuorten ja aikuisten maailmassa. Avioerot, puolison työelämän vaativuus ja asuminen irrallaan vieraalla paikkakunnalla lisäävät myös pienten lasten äitien yksinäisyyttä. Yksinäisyys ja tuen puute on ollut esillä vuosituhannen alusta alkaen (esim. Leskinen 2001). Äitien yksinäisyys on viime vuosiin asti ollut toisaalta myös kovin vaiettu asia. Ensimmäisiä blogeja ja uutisotsikoita aiheesta löytyy 2010-luvun molemmin puolin, mutta suuren yleisön tietoisuuteen ilmiö on noussut muutaman edellisen vuoden aikana.

Seurakunnat, Mannerheimin lastensuojeluliitto ja monet muut tahot järjestävät useilla paikkakunnilla perhekerhoja ja -kahviloita, jonne kotona lastensa kanssa olevat äidit ovat tervetulleita. Nämä ovatkin korvaamattomia keidaspaikkoja monille äideille, mutta lähes poikkeuksetta niiden sisältö ja toiminta on suunniteltu lasten ehdoilla ja palvelemaan nimenomaan lasten hyvinvointia. Äitien tarpeet tulla kohdatuksi monine mielessä pyörivine ajatuksineen ja tunteineen jäävät usein täyttämättä, jos niille ei ole kerhoissa aikaa tai tilaa.

Tässä opinnäytetyössä toteutettiin uudenlaista pienten lasten äitien ohjattua vertaisryhmää, jonka tavoitteena oli tukea äitien jaksamista ja hyvinvointia sekä kehittää seurakunnassa toimintaa, joka nostaa esiin yksinäisyyttä. Työn tarkoituksena oli luoda toiminta-malli, jonka avulla pienten lasten äidit saisivat mahdollisuuden käydä vuoropuhelua niin omien ajatustensa kuin toisten äitienkin kanssa sekä saada kenties myös toivon ja rohkaisun näköaloja toinen toistensa ja Raamatun naisten kokemuksista. Kohderyhmänä olivat Hämeenlinnan alueella asuvat pienten lasten äidit, jotka kokevat arjessaan yksinäisyyttä syystä tai toisesta. Näin haluttiin kirkon diakoniatyön kautta uudella tapaa kulkea lapsiperheiden rinnalla arjessa ja toteuttaa sellaista vertaisryhmätoimintaa, jota ei vielä juurikaan ole tarjolla seurakunnissa. Yhteistyökumppanina työn toteutuksessa oli Hämeenlinna-Vanajan seurakunta. Toiminnan sisältö ja toteutustapa hahmottuivat tutkimuksiin, kirjallisuuteen ja jo olemassa olevaan toimintaan perehtymällä ja niiden

pohjalta omaa toimintamallia kehittäen. Äitien vertaisryhmässä käytetty toiminta soveltuu myös toteutettavaksi muille erityyppisille ryhmille tai osaksi leiritoimintaa.

2 YKSINÄISYYS TARPEENA JA TAAKKANA

2.1 Yksinäisyyden monet kasvot

Yksinäisyys on ilmiönä tuttu, ikiaikainen ja maailmanlaajuinen. Nykyiset yksinäisyystutkijat määrittelevät yksinäisyyden lähes yksimielisesti negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta ihmissuhteidensa määrällisestä tai laadullisesta puutteesta (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen 2016, 22; Tiikkainen 2011, 60; Andersson 1998, 265). Monet tutkimukset osoittavat, että yksinäisyys on subjektiivinen kokemus (esim. Heiskanen & Saaristo 2011a, 9; Lähteinen 2004, 3; Nevalainen 2009, 55; Tiikkainen 2011, 60). Kaikki yksin elävät eivät koe olevansa yksinäisiä (Junttila 2016, 54). Toiset ovat mielellään yksin tuntematta itseään yksinäiseksi, kun taas toiset tuntevat itsensä yksinäiseksi vaikka eivät sitä fyysisesti olisikaan (Vikkula 1984, 95; Sinkkonen 1997, 74; Routasalo 2009, 185; Greijus 2015, 2; Kataja i.a.).

Joillekin ihmisille yksinäisyys on luomisen edellytys ja kaivattu olotila (Junttila 2016, 54–55; Saresma 2005, 51; Jokinen 2005, 14). Vapaaehtoisesti yksin tai yksinäisinä viihtyville ihmisille yksinäisyys on tietoinen valinta, tai he näkevät sen positiivisena vaihtoehtoisena elämäntapana. Heillä on vahva riippumattomuuden tarve, ja he hakevat yksin olemisella omaa rauhaa. Myönteinen yksinäisyys voi olla valtava voimavara ihmisen elämässä ja jopa nautinnollinen asia. Tilapäinen yksinäisyys on vapauttavaa; voi ajatella ja tehdä mitä haluaa. Joillekin yksinäisyys on hitaasti muuttunut myönteiseksi olotilaksi, kun yksinäisyyteen on tottunut ja siitä on tullut osa elämää. (Heiskanen 2011, 79, 93; Andersson 1998, 265; Saresma 2005, 43–48.)

Yksinäisyyden tarve vaihtelee eri elämänvaiheissa (Saresma 2005, 51). Toisaalta yksinäisyys myös korostuu niissä elämänvaiheissa, joissa ystäviä erityisesti tarvitaan, kuten nuoruudessa ja vanhuudessa. Näissä ikävaiheissa yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa hyvä terveys, avioliitto, perhe ja läheinen ihminen, jolle voi uskoutua. (Victor & Yang 2012, 96; Andersson 1998, 267–268.) Ujous, sosiaalisten tilanteiden pelko ja masennus heikentävät näissä herkissä ikävaiheissa yksilön hyvinvointia ja lisäävät yksinäisyyttä (Kainulainen 2016, 115; Tiikkainen 2011, 74). Yksinäisyyden kokemus on voimakkaimmillaan joko yksin ollessa tai sellaisissa sosiaalisissa tilanteissa

ihmisten kesellä, joissa itse kokee jäävänsä ulkopuoliseksi. Yksinäisyyden on todettu voimistuvan erityisesti iltaisin ja öisin sekä viikonloppuisin ja juhlapyhinä. (Kangasniemi 2008, 276.) Yksinäisyys uhkaa myös ihmisyyttä ja ihmiseksi kasvamista, koska ihmisestä ei tule ihmistä ilman sosiaalisia suhteita toisiin ihmisiin (Achté & Tuulio-Hendriksson 1984, 13; Eräsaari 2011, 51).

Yksinäisyyteen ja sen kokemukseen voidaan yhdistää monenlaisia negatiivisia tunteita. Useiden tutkimusten mukaan yksinäisyyteen liittyy voimakkaasti häpeä. Muita yksinäisyyteen liittyviä tunteita ovat muun muassa syyllisyys, toivottomuus, suru ja viha. Monet eivät halua myöntää olevansa yksinäisiä, koska se koetaan häpeällisenä. Samoin tunnetaan häpeää siitä, ettei pysty muodostamaan sosiaalisia suhteita toisiin ihmisiin. (Peplau & Perlman 1982, 3; Rubenstein & Shaver 1982, 212; Nevalainen 2009, 21, 57; Routasalo 2009, 187; Juusola 2014, 106.)

2.2 Yksinäisyyden syyt

Tutkimusten kautta yksinäisyydelle on löydetty monia syitä. Niistä merkittävimpiä ovat sosiaalisen verkoston puuttuminen, sosiaalisten suhteiden vähyys ja ystävien puute sekä se, ettei pidetä yhteyttä omiin sukulaisiin (Lähteinen 2004, 10). Ennen suku piti vahvemmin yhteyttä keskenään. Se oli luontevaa, sillä sukupolvet asuivat samassa talossa tai ainakin hyvin lähellä toisiaan. (Nevalainen 2009, 10.) Nykyään asutaan pääsääntöisesti erillään omista vanhemmista ja isovanhemmista ja muutkin lähisukulaiset saattavat asua kaukana. Uutena tulokkaana uudella paikkakunnalla voi olla vaikeaa löytää ystäviä, varsinkin, jos omat sosiaaliset taidot ovat heikot. Myös sosiaalinen ahdistuneisuus eli sosiaalisten tilanteiden kokeminen uhkaavina vaikeuttaa uusien ihmissuhteiden luontia. (Toskala 1984, 101; Wood 1986, 198; Nevalainen 2009, 12, 44; Tiikkainen 2011, 74.)

Sosiaalisten tekijöiden lisäksi yksinäisyyttä voidaan selittää myös biologisilla ja fysiologis-psykologisilla tekijöillä, kuten esimerkiksi fyysisillä ja psyykkisillä sairauksilla sekä persoonallisilla ominaisuuksilla, joita ovat muun muassa ujous, arkuus, sulkeutuneisuus, heikko itsearvostus ja sisäänpäin kääntyneisyys (Nevalainen 2009, 30, 102; Saari 2010, 62; Tiikkainen 2011, 65; Greijus 2015, 5; Heiskanen 2011, 83). Ihmiset

ovat yksilöllisiä sosiaalisten tarpeidensa suhteen ja on ihmisiä, jotka luonnostaan tarvitsevat enemmän omaa tilaa ja yksinäisyyttä kuin toiset. Tällaiset temperamentiltaan introvertit ihmiset jättäytyvät muita helpommin yhteisöjen ulkopuolelle ja viihtyvät paremmin omissa oloissaan. (Keltinkangas-Järvinen 2008, 106.) Myös niin sanottujen herkkien ihmisten on todettu kokevan tavallista useammin ujouden tuomaa ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä, jolle he eivät voi mitään (Aron 2015, 108–115; Keltinkangas-Järvinen 2010, 60).

Rakenteellisenä syynä yksinäisyydelle voidaan pitää köyhyyttä. Köyhyys karsii ihmisiä pois yhteisöllisistä tilanteista, kuten esimerkiksi harrastuksista ja järjestetyistä juhlista. Köyhyys selittää usein ihmisen eristäytyneisyyttä. (Fisher & Phillips 1982, 27; Eräsaari 2011, 39–40.) Muita syitä yksinäisyydelle voi olla esimerkiksi työelämästä pois jäänti (Nevalainen 2009, 12). Tällainen ei-toivottu muutos arjessa, kuten työttömäksi tai leskeksi jääminen, avioero tai muu hylkäämisen kokemus voi aiheuttaa elämän mielekkyyden katoamisen, kun ei ole ketään jakamassa arjen iloja ja suruja (Kangasniemi 2005, 239; Kangasniemi 2008, 280; Heiskanen 2011, 83–84; Victor & Yang 2012, 94). Työssä käynti lisää luonnostaan sosiaalisten suhteiden määrää, joten työkyvyttömyyseläkkeelle tai työttömäksi jääminen lisäävät yksinäisyyden kokemusta merkittävästi (Borg 2016b, 149–150; Borg 2015, 49; Moisio & Rämö 2007, 396, 399–400).

Yksinäisyyden kokemuksen syitä ovat myös esimerkiksi mielenterveydenongelmat, koulukiusaaminen ja vanhempien osoittama väheksyntä (Saari 2010, 168, 174). Lap-suudenkotiin liittyvä häpeä on monien yksinäisten muistoissa yksi syy yksinäisyyden kehittymiselle. Omaa kotia, sen ahtautta tai ilmapiiriä hävettiin, eikä kavereita uskallettu pyytää kylään. Esimerkiksi vanhempien alkoholiongelmaa salattiin ja se vaikutti negatiivisesti sosiaalisten suhteiden rakentumiseen. (Tiilikainen 2016, 132–134.) Häpeän tunne vie voimia ja kutistaa ihmisen. Häpeä saa ihmisen vetäytymään syrjään toisten läheisyydestä ja eristäytymään sosiaalisista tilanteista, mikä puolestaan kasvattaa yksinäisyyden noidankehää. (Melin 2012, 78.)

Joskus yksinäisyyden taustalla voi olla jokin käsittelemätön trauma. Emotionaalisen tai psykologisen trauman oirekuvauksissa on monia yhtäläisyyksiä pitkäkestoisen yksinäisyyden oireiden kanssa. Syyllisyys, häpeä, itsensä syyllistäminen, viha, suru, toivottomuus, ahdistus, pelko ja eristäytyminen muista ovat tyypillisiä tunteita molemmissa

tapauksissa. Moni pitkäaikaisesti yksinäinen siis itse asiassa kärsii jostakin psyykkisestä tai tunnetason traumasta. (Lagus & Honkela 2016, 284; Heiskanen 2011, 83–84.) Yksinäisyyden kokemusten ja niiden syiden käsittely on arvokasta sisäistä työtä, jolla voidaan tunne-elämän haavojen parantumisen kautta lisätä valmiuksia läheisten ihmissuhteiden solmimiseen ja säilyttämiseen (Lagus & Honkela 2016, 295).

Nykyajan kehityssuunta näyttää olevan, että mielenterveyden ongelmat lisääntyvät kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Juuri psyykkiset sairaudet heikentävät ihmisten sosiaalisia taitoja ja eristävät ihmisen pahimmillaan niin, että hän linnoittautuu kotiinsa. Tällaisen yksinäisyyden syntymisen ennaltaehkäisyssä diakoniatyöllä on merkittävä haaste, sillä varhainen puuttuminen voi vähentää henkisen kriisin pitkittymistä vaikeaksi mielenterveysongelmaksi. (Melin 2012, 78; Andersson 1998, 270.) Erityisesti masennuksen on todettu liittyvän yksinäisyyteen voimakkaasti kaikissa ikäryhmissä (Victor & Yang 2012, 94). Sopivia interventioita yksinäisyyden poistamiseksi ovat esimerkiksi erilaiset psykoterapiat, vertaisryhmät, aiheeseen liittyvät luennot tai teemapäivät sekä sosiaalisten taitojen harjoittelu turvallisessa ryhmässä (Andersson 1998, 270–271).

2.3 Yksinäisyyden seuraukset

Kokemukselliseen yksinäisyyteen johtaa siis yleensä läheisten, merkityksellisten ja luottamuksellisten ihmissuhteiden puuttuminen, toisin sanoen ilman ystävää jääminen. Pahimmillaan yksinäisyys tuntuu pimeältä, äänettömältä, loputtomalta, kylmältä ja syvältä. Pitkään jatkunut yksinäisyys saa ihmisen tuntemaan olonsa ontoksi, tarpeettomaksi, ääriiviivattomaksi, turraksi tai minuudettomaksi. Yksinäisyyden pitkittyessä mukaan tulee usein myös vaikeampia psykososiaalisia ongelmia, kuten sosiaalisia pelkoja, masennusta ja jopa itsetuhoisuutta. (Junttila 2016, 56; Taimela 2005, 188; Lagus & Honkela 2016, 277–280; Kangasniemi 2008, 278.) Nämä ilmenevät usein esimerkiksi aloitekyvyttömyytenä, tulevaisuuden pelkona, eristäytymisenä kotiin, työttömyytenä, velkaantumisenä, lohtushoppailuna ja -syömisenä tai ruokahaluttomuutena sekä päihteidenkäyttönä. Tässä valossa yksinäisyys on merkittävä yhteiskunnallinen ongelma, jota ei pitäisi vähätellä. Mitä kauemmin yksinäisyys kestää, sitä voimakkaammin se heikentää ihmisen hyvinvointia juuri mielenterveyden kautta. (Junttila, Kainulainen & Saari 2015, 89–96.)

Yksinäisyys vaikuttaa paitsi psyykkiseen myös fyysiseen hyvinvointiin. Yksinäisyyteen liittyy korkeampi sairastavuus ja kuolleisuus. Yksinäisyys myös lisää stressin kokemista, nostaa kortisolitasoja ja heikentää unen laatua. Tutkimusten mukaan voidaan jopa väittää, että yksinäisyys voi pahimmillaan tappaa, vaikka kaikkia sen pitkäaikaisia vaikutusmekanismeja ei vielä tunnetakaan. (Kainulainen 2016, 116; Junttila ym. 2016, 23–24.) Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan yksinäisyys kasvattaa kuolemanriskiä jopa enemmän kuin ylipaino, sillä kroonistuuessaan yksinäisyys vaikuttaa muun muassa ihmisen ajattelukykyyn ja käyttäytymiseen (Greijus 2015, 3; HelsinkiMissio 2017).

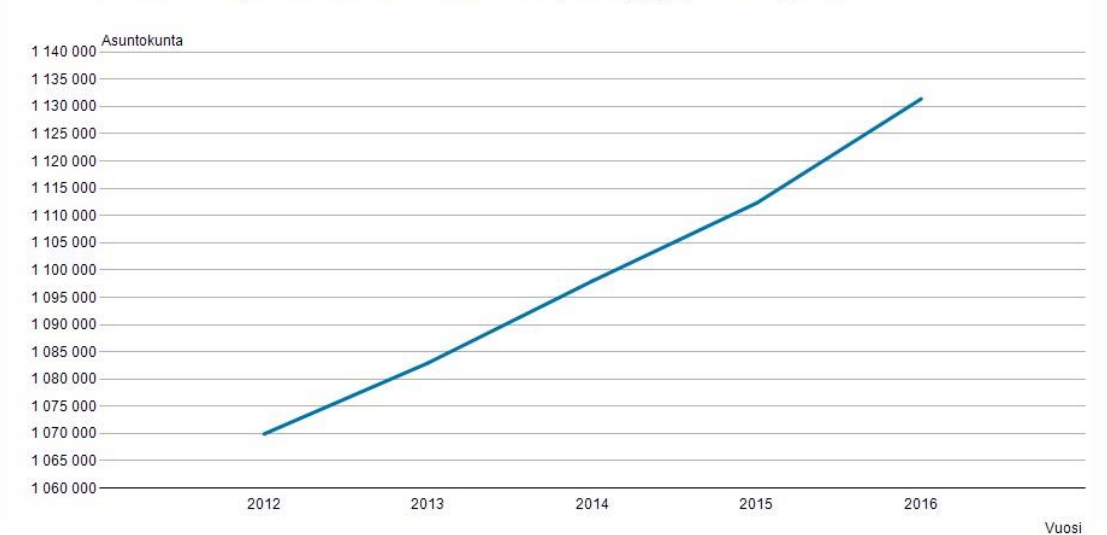
2.4 Yksinäisyyden ilmeneminen yhteiskunnassa

Yksinäisyyteen vaikuttavat siis monet yksilölliset tekijät, mutta myös ympäröivä yhteiskunta voi vaikuttaa kokemusten syntyyn ja voimakkuuteen. Esimerkiksi yhteiskuntamme jatkuvasti kiihtyvä yksilöllistymiskehitys, joka toisaalta on yksilöitä vapauttavaa ja kunnioittavaa, voi johtaa myös yksinäisyyden, sivullisuuden ja syrjäytymisen kokemuksiin (Saari 2016, 42; Saresma 2005, 62; Taimela 2007, 6). Yksilöllisen vapauden kääntöpuolena onkin usein juuri yksinäisyys: ihminen kantaa itse vastuun onnistumisistaan, mutta myös epäonnistumisistaan (Heiskanen & Saaristo 2011b, 16–17). Valitettavasti ystävyyttä ja sosiaalisia suhteita varjostaa yhä useammin myös oman edun tavoittelu, jossa ihmiset ottavat toisistaan irti vain sen, mistä itse hyötyvät. Toisaalta kaiken tämän teknologisoitumisen, markkinoiden kansainvälisen laajenemisen ja hyvinvointivaltion mahdollistaman yksilöllistymisen ei kuitenkaan voida nähdä pelkästään lisäneen yksinäisyyden kokemista, vaan päinvastoin tämän seurauksena sen voidaan sanoa osittain jopa vähentyneen suomalaisten keskuudessa. (Saari 2016, 47.)

Yksinäisyyttä voidaan yhteiskunnallisesti tarkastella ja määritellä monella eri tavalla, jolloin tarkastelun kohteena ollut tekijä vaikuttaa siihen, millaisessa valossa yksinäisyys yhteiskunnallisesti näyttäytyy. Eräs tällainen mitattavissa oleva tekijä on yksinasuvien määrä ja sen muutokset yhteiskunnassamme. Viime vuosina yksinasuvien määrä on lisääntynyt (Kuvio 1). Tilastokeskuksen tilaston mukaan vuosina 2012–2015 yksinasuvien määrä on kasvanut tasaisesti vuosi vuodelta. Vuosien 2015 ja 2016 välillä yksinasuvien määrä on kasvanut vuosia 2012–2015 hieman jyrkemmin. Vuonna 2012

yksinasuvia oli noin 1 070 000, kun vuonna 2016 yksinasuvia oli jo vähän yli 1 130 000.

Asuntokunnat muuttujina Alue, Asuntokunnan koko, Talotyyppi, Yksikkö ja Vuosi

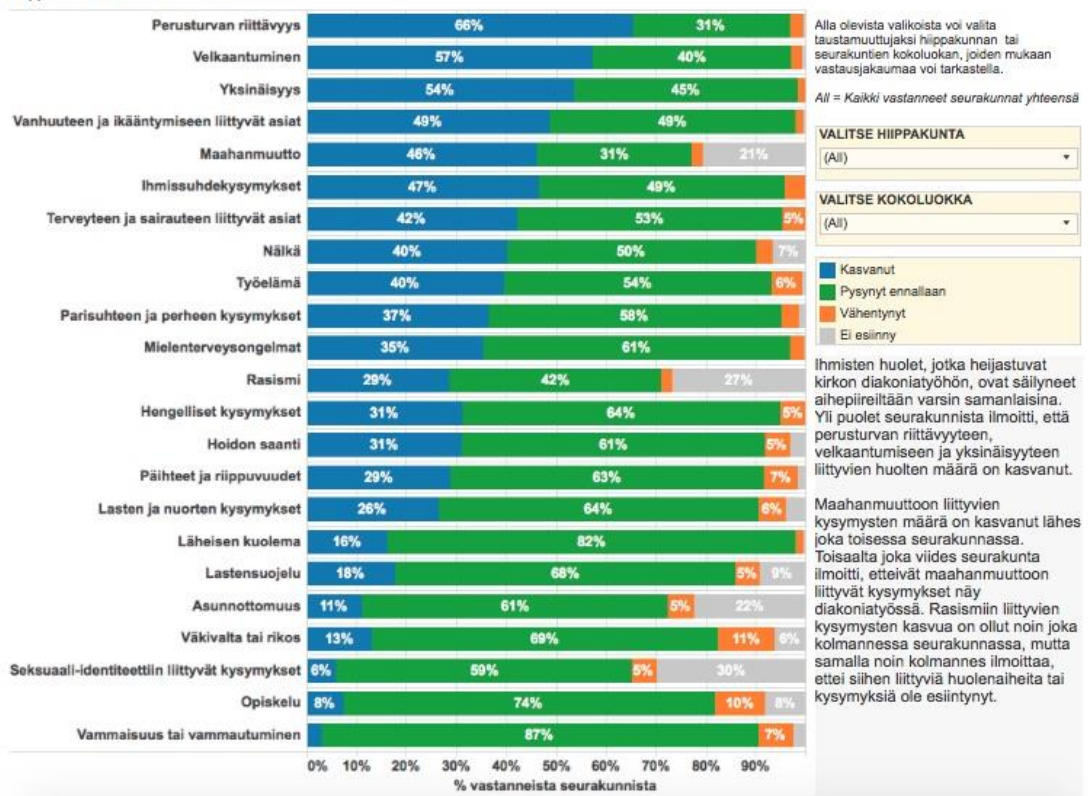


Lähde: Tilastokeskus

KUVIO 1. Yksinasuvien asuntokuntien lukumäärä vuodesta 2012 vuoteen 2016 (Tilastokeskus 2018)

Vaikka yksinasuva ei automaattisesti olekaan yksinäinen, voidaan yksinäisyyden kasvua tai vähentymistä arvioida myös sen pohjalta. Toinen mitattavissa oleva tekijä on myös se, kuinka usein yksinäisyys on esillä diakoniatyön asiakaskohtaamisissa. Tätä on mitattu Kirkon tutkimuskeskuksen tilastoissa (Kuvio 2), jotka kertovat yksinäisyyden olevan yhä enemmän esillä diakoniatyön asiakaskäyntien aiheissa. Kyseisen Kirkon tutkimuskeskuksen tilastotietojen mukaan vuosien 2012–2015 välisenä aikana yksinäisyys asiakaskäynnin aiheena kasvoi 54 prosentilla, mikä oli kolmanneksi eniten diakoniatyön asiakaskäyntien aiheista. Tässä valossa yksinäisyyden voidaan siis nähdä lisääntyneen yhteiskunnassamme.

Millaisten aiheiden määrä on kasvanut ja minkä vähentynyt seurakuntien diakoniatyössä 2012-2015?
Kaikki seurakunnat (All N=412)
Hiippakunta: All / Kokoluokka: All



KUVIO 2. Millaisten aiheiden määrä on kasvanut ja minkä vähentynyt seurakuntien diakoniatyössä 2012-2015? (Kirkon tutkimuskeskus 2016)

Yksinäisyyden yhteiskunnallisessa tarkastelussa on otettava huomioon myös se, että koettu yksinäisyys on ilmiönä herkkä sekä mittausajanjaksolle että käytetylle asteikolle. Mitä pidemmältä ajalta yksinäisyyttä mitataan, sitä suurempi osa ihmisistä on kokenut ainakin jonkinasteista yksinäisyyttä. Myös tutkimuksessa esitettyjen kysymysten sanamuoto ja käytetty asteikko vaikuttavat siihen, miten ja millaisia vastauksia annetaan. Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että koettu yksinäisyys on vähentynyt Suomessa 1990-luvun alusta vuoteen 2013. Noin yksi sadasta suomalaisesta kokee edelleen jatkuvaa yksinäisyyttä, mutta melko usein yksinäiseksi kokevien määrä on laskenut neljästä kolmeen prosenttiin ja joskus yksinäisyyttä kokevien määrä jopa 28 prosentista 19 prosenttiin. Samalla niiden määrä, jotka eivät koe lainkaan yksinäisyyttä, on noussut 32 prosentista 42 prosenttiin. (Saari 2016, 44–46; Moisio & Rämö 2007, 399.)

Yhteiskunnallisesti on tärkeää tiedostaa myös yksinäisyyden kokemusten ikäluokittainen vaihtelu, jotta tilanteisiin osattaisiin löytää juuri oikealla tavalla kohdennettuja ratkaisuja. Tutkimukset osoittavat, että yksinäisyyden kokemus vähenee yleisesti iän myö-

tä riippumatta ihmisen siviilisäädystä. Yksinelävistä ihmisistä vähinten yksinäisiksi itsensä kokevat nuoret 18–20-vuotiaat, kun taas voimakkainta yksinäisyyttä kokevat noin 30-vuotiaat eronneet sekä ennen keski-ikää leskeksi jääneet miehet ja naiset. Myös perherakenne vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen. Yksinhuoltajat kärsivät usein yksinäisyydestä, mutta myös parisuhteessa olevat nuoret pienten lasten äidit ovat usein yksinäisiä. Puolison olemassaolo ei poista yksinäisyyttä, jos yhteistä aikaa ei käytännössä ole eikä löydy ketään, kelle puhua luottamuksellisesti omista asioistaan. (Kainulainen 2016, 122–123; Victor & Yang 2012, 94–96.)

3 PIENTEN LASTEN ÄITIEN YKSINÄISYYS

Vanhempien ja erityisesti pienten lasten äitien yksinäisyyteen on havahduttu viime vuosina. Asia ei suinkaan ole uusi, mutta tästä vakavasta ilmiöstä ei ole puhuttu tarpeeksi (Ikonen 2013). Siitä on tosin kirjoitettu useissa blogikirjoituksissa, joissa äidit kertovat kokemastaan yksinäisyydestä. Äidit kirjoittavat myös lehtiin omista yksinäisyyden kokemuksistaan (Jokinen 1996, 177). Heidän yksinäisyytensä esille nostaminen ja siihen puuttuminen on tärkeää, sillä pienten lasten vanhempien yksinäisyys vaikuttaa negatiivisesti sekä vanhemmuuden kehittymiseen ja kyvykkyyteen toimia vanhempana että lapsen kehitykseen. Vanhemman yksinäisyys voi myös periytyä lapselle. (Greijus 2015, 25; Assulin 2016.) Ongelmana vanhempien ja äitien yksinäisyyteen puuttumisessa on ulkopuolisen, jopa ammattilaisen vaikeus tunnistaa äitien yksinäisyys (Cacciatore & Janhunen 2008, 26).

3.1 Taustaa äitien yksinäisyydelle

Mielikuvaksi yksinäisestä äidistä voi piirtyä yksinhuoltajaperheen äiti, mutta tutkimuksissa on tullut ilmi, että yksihuoltajaäitien sijaan yksinäisyydestä kärsivät eniten äidit niissä perheissä, joissa on kaksi aikuista. Tämä voi selittyä sillä, että yksinhuoltajaäidit ovat usein yhteisöllisempiä ja huolehtivat sosiaalisista verkostoistaan paremmin. (Sinkkonen 1997, 74; May 2001, 49; Cacciatore & Janhunen 2008, 26; Kaleva 2008; Rotkirch & Saloheimo 2008, 74; Nevalainen 2009, 11; Ikonen 2013; Juusola 2014, 108; Kataja i.a.) Perheenäitien yksinäisyydessä korostuu usein puolison riittämätön tuki. Lasten ja kodin hoitaminen jää kotona olevan äidin harteille. Perheen isä saattaa olla paljon töissä tai viettää aikaa harrastuksiensa parissa eikä näin olleen kanna vastuuta perheensä arjen pyörittämisestä. Vaikka isä olisikin kotona, hän ei silti ole välttämättä läsnä tai tavoitettavissa. Monet äidit toteavat tarvitsevansa tukea vanhemmuuteen ja toivovat saavansa sitä nimenomaan puolisoltaan. Parisuhteesta huolehtiminen on tärkeä peruspilari, joka tulisi pitää pystyssä, jotta puolisolta voi odottaa riittävästi tukea. (Tarkka 1996, 14; May 2001, 49; Rotkirch & Saloheimo 2008, 74–75; Viljanen 2010, 49; Ikonen 2013; Greijus 2015, 1, 23; Kataja i.a.)

Äitiys on muuttunut edellisestä sukupolvesta. Ennen perheet monessa sukupolvessa asuivat yhdessä, jopa samassa talossa tai vähintään samassa pihapiirissä tai kyläyhteisössä. Vastuu lapsista ja heidän kasvattamisestaan jaettiin perheen, sukulaisten ja kyläläisten kanssa. (Jokinen 1996, 92; Malmi, Pulliainen & Sirkka 2009, 118; Joutsenniemi & Mustonen 2013, 22; Posio 2016, 26.) Nykyään lapsiperheet asuvat usein erossa sukulaisistaan muuttaessaan toiselle paikkakunnalle opiskeluiden tai työn perässä. Äidit ovat kasvatustaakkansa kanssa yksin ilman sukulaisia. (Leskinen 2001, 9; Cacciatore & Janhunen 2008, 26.) Tutkimusten mukaan erityisesti yksinhuoltajaäideillä korostuvat oman lapsuuden perheen ja sukulaisten merkitys arjen tukena, kun taas parisuhteessa elävillä merkityksellistä on myös puolison tuki. Sukulaisilta saa tukea, voimaa, turvaa ja tunteen yhteenkuuluvuudesta. (Gardberg Morner 2003, 208; Hoff 2006, 193–194; Rotkirch & Saloheimo 2008, 81; Viljanen 2010, 50; Juusola 2014, 124.)

Pienten lasten äitien kokemassa yksinäisyydessä korostuvat juuri ystävien ja sosiaalisten suhteiden vähyys sekä tukiverkoston pienuus tai puuttuminen. Ongelmaksi muodostuu pikkulapsivaiheessa näistä äitien omista sosiaalisista suhteista huolehtiminen, joka voi jäädä ajan puutteen vuoksi vähemmälle ja unohtua. (Leskinen 2001, 9; Joutsenniemi & Mustonen 2013, 21, 124; Juusola 2014, 106; Greijus 2015, 4; Vihavainen 2016; Kataja i.a.) Vaikka äidit eivät fyysisesti ole yksinäisiä lastensa kanssa ja aikaa tuntuu olevan vähän, he kaipaavat silti toisen, mahdollisesti samassa asemassa olevan aikuisen seuraa ja tukea, jonka kanssa jakaa kokemuksia ja ajatuksia. Tämä korostuu erityisesti yksinhuoltajaäitien kohdalla. Henkisen hyvinvoinnin kannalta on hyvä olla muiden kanssa. Myös hyvä äiti-lapsisuhde tarvitsee äidin omia sosiaalisia suhteita. (Jokinen 1996, 177; Gardberg Morner 2003, 210; Rotkirch & Saloheimo 2008, 72; Viljanen 2010, 43, 53; Joutsenniemi & Mustonen 2013, 9, 124; Juusola 2014, 245; Saloheimo 2016.) Vaikka parisuhde olisi erinomainen ja puoliso tukisi ja auttaisi äitiä paljon arjessa, ei se korvaa kuitenkaan suhteita ystäviin ja toisiin äiteihin. Yksinäisyys ei poistu, vaikka tietyn ihmissuhteen puuttuminen olisi korvattavissa toisen tyyppisellä ihmissuhteella. (Saari 2010, 127; Greijus 2015, 3; Saloheimo 2016.) Tutkimuksien mukaan puolison ja sukulaisten lisäksi ystävät ja naapurit ovat tärkeä sosiaalisen tuen ja avun lähde erityisesti yksinhuoltajien kohdalla (Tarkka 1996, 14; Leskinen 2001, 9; Gardberg Morner 2003, 208; Hoff 2006, 163, 193; Juusola 2014, 81).

Köyhyys voi luoda yksinäisyyttä myös pienten lasten äideillä. Rahan puute estää monesti lähtemästä esimerkiksi ystävän kanssa elokuviin tai kahvilaan. Vähäiset tulot käytetään ensisijaisesti perheen toimeentuloon eikä omaan virkistäytymiseen. Köyhyys voi siis eristää äitejä kotiin. Tämä korostuu jälleen yksinhuoltajaäitien kohdalla. Tutkimuksessa länsisaksalaisista vähävaraisista perheistä kävi myös ilmi, että pienituloisilla perheillä on vähemmän ystäviä, joten pienten lasten äitien yksinäisyyttä köyhyys voi lisätä sosiaalisen tuen puutteen muodossa. (Hoff 2006, 51–52).

Yksinäisyys voi tulla yllätyksenä monille sellaisille pienten lasten äideille, jotka ovat olleet hektisessä työelämässä ja joilla on ollut laajat sosiaaliset verkostot työn kautta (Juusola 2014, 220; Assulin 2016; Saloheimo 2016). Tällaisille äideille äitiysloma voi olla yksinäistä aikaa, koska sosiaaliset suhteet ovat jääneet työpaikalle eikä työkavereihin tule välttämättä pidettyä kontaktia. Äiti putoaa äitiyslomallansa sosiaalisista kontakteista ja uusien hankkiminen voi tuntua työläältä ja haastavalta (Ikonen 2013). Erityisesti ensimmäisen lapsensa saaneille vauva-arjen yksinäisyys voi olla todella yksinäistä aikaa. Blogeissaan ja kolumneissaan äidit harmittelevat, että ”Se mitä kukaan ei kertonut ja mihin en osannut varautua, oli yksinäisyys” (Alatalo 2015).

3.2 Äitien yksinäisyyttä lievittäviä tekijöitä

Yksi tärkeimmistä pienten lasten äitien yksinäisyyttä lievittävästä tekijöistä on muilta samassa elämäntilanteessa olevilta äideiltä saatu vertaistuki (Rotkirch & Saloheimo 2008, 83; Malmi ym. 2009, 118; Ikonen 2013). Toisten äitien kanssa voi jakaa asioita, jotka arjessa tuskastuttavat eniten. Toisilta voi saada myös tiedollista apua. Vertaistukiryhmiä tarjoavat neuvolat, terveyskeskukset, sosiaalitoimistot sekä seurakunnat. (Malmi ym. 2009, 118; Ikonen 2013.) Nykyään on olemassa paljon vertaistukiryhmiä myös internetissä. Ne tarjoavat mahdollisuuden vertaistukeen niille äideille, jotka eivät voi syystä tai toisesta lähteä tiettyssä paikassa kokoontuvaan ryhmään tai eivät siellä pysty osallistumaan. Joillekin äideille verkon vertaistukiryhmät ovat ainoita mahdollisuuksia tavata toisia äitejä. Joillakin äideillä ne jopa korvaavat täysin kasvokkain tapahtuvan tapaamisen. (Niemi 2006, 177; Posio 2016, 26.) Tällaisia voivat olla esimerkiksi erityisen arat ja ujut äidit, joille nykypäivän teknologia tarjoaa miellyttävän tavan pitää muihin äiteihin yhteyttä (Nevalainen 2009, 72–74). Tällöin kännykät ja tietokoneet voivat

korvata aktiivisen ystävyssuhteiden ylläpidon esimerkiksi niin, että äiti päivittää Facebookiin kuulumiset sen sijaan, että tapaisi ystäviä oikeasti (Juusola 2014, 115). Vertaistukiryhmien ohella erilaisista kerhoista ja harrastusryhmistä voi löytyä äidille lievitystä yksinäisyyden tuskaan. Äidit voivat myös auttaa toisiaan yksinäisyyden lievittämisessä tutustuttamalla samassa elämäntilanteessa olevia ystäviään keskenään. (Joutsenniemi & Mustonen 2013, 125.)

Toinen lähellä vertaistukea oleva äitien yksinäisyyden lieventäjä voi olla niin sanottu naapuriapu tai ringiapu, jolla on merkitystä myös tunne-elämän tuen kannalta. Monet, joilla ei ole lapsuuden perheitään, sukulaisiaan tai ystäviään lähellä, ystäväystyvät lähinaapuruston äitien kanssa, joiden kanssa annetaan joko ruoka-apua, vaateapua tai lasten hoitoapua puolin ja toisin. Naapuriavun äiti ei aina ole vain lähinaapuri, vaan avun antaja tai autettava voi löytyä kauempaakin. (Gardberg Morner 2003, 209; Hoff 2006, 190–191; Joutsenniemi & Mustonen 2013, 126; Hämeenaho 2014, 101.) Äidillä pitäisi olla mahdollisuus irrottautua lasten hoidosta ja äidin roolista ja esimerkiksi lähteä pois kotoa tapaamaan ystäviään tai muita samassa elämäntilanteessa olevia äitejä. Jokainen äiti tarvitsee omaa aikaa, ja muutama tunti päivittäin sitä auttaa jaksamaan arjessa. (Juusola 2014, 39, 77, 221; Malmi ym. 2009, 127.)

Yksinäisyyttä voi lieventää kokemusten jakaminen vertaisten kanssa. Vertaistukea voi saada joko yksilö- tai ryhmätoiminnan kautta, mutta toisinaan avuksi tarvitaan ammatillista osaamista kuten psykoterapiaa. Yksinäisyyden tunteet voivat olla niin voimakkaita, ettei äiti selviä niistä ilman ammattiauttajaa. Myös äidin muut ongelmat voivat olla sellaisia, joiden käsittelyssä onnistunut psykoterapia auttaa parhaiten. Psykoterapia voi myös auttaa vahvistamaan äidin itsetuntemusta ja kohottaa itsetuntoa, jotta äidillä olisi taitoja ja voimavaroja uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen. (Achté & Tuulio-Hendriksson 1984, 19, 21; Nevalainen 2009, 101.) Vaikka yksilöinterventioilla ja psykoterapialla voidaan saada hyviä tuloksia aikaan, ovat ryhmäinterventioiden tulokset osoittautuneet yksilöinterventioita tai pelkkää psykoterapiaa toimivammiksi (Routasalo 2009, 188). Esimerkiksi vanhusten yksinäisyyden vähentämistä käsitelleessä Pro gradu-tutkimuksessa (Lähteinen 2004, 48) saatiin ryhmämuotoisella toiminnalla hyviä tuloksia aikaan: ryhmäläiset ystäväystyivät keskenään ja jatkoivat vielä ryhmän jälkeenkin yhteydenpitoa. Vastaavanlaisista ryhmistä voisi olla suuri apu myös pienten lasten äitien yksinäisyyteen.

Oman elämäkokemuksen jakaminen kokemusasiantuntijuuden tai mentoroinnin kautta on tullut tärkeäksi osaksi monien yhteisöjen toimintaa. Esimerkiksi HelsinkiMissio on tarttunut äitien mutta myös isien yksinäisyyden poistamiseen aloittamalla äiti- tai isämentorin palvelujen tarjoamisen (Vihavainen 2016). Mentoripalvelu tuo yhteen esimerkiksi yksinäisen äidin ja vapaaehtoisen, joka haluaa auttaa yksinäisiä äitiä tarjoamalla henkistä tukea, vertaisuutta tai konkreettista apua (Pelkonen & Aro 2015, 28). Palvelu vastaa kysyntään, sillä internet kolumneista ja blogeista voi lukea tarpeesta äitikavereille. Mentoritoiminta näyttääkin vähentäneen vanhempien sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden tunteita. Haastatelluista vanhemmista lähes kaikki kertoivat, että yksinäisyyden tunteet olivat lieventyneet mentorin avulla. (Falk 2015, 32, 34.)

Yksinäisyyttä kokevat pienten lasten äidit voivat löytää apua myös kunnallisista lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalveluista. Tällaisia palveluita voivat olla esimerkiksi kunnan sosiaalitoimen perhetyön perheohjaajan palvelut ja lapsiperheiden kotipalvelu. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2018a; Malmi ym. 2009, 129; Vihavainen 2016). Yksinäinen äiti voi uupua kodin ja lasten hoidon taakan alle. Silloin lapsiperheiden kotipalvelu voi tulla apuun ja viedä lapsen vaikka leikkipuistoon leikkimään, jotta väsynyt äiti voi levätä hetken ja saada omaa aikaa. Äidit, jotka ovat päivisin yksin kotona lasten kanssa eivätkä saa tukea puolisoilta tukea lasten hoidossa, voivat saada sosiaalitoimen perhetyön perheohjaajalta kasvatuksellista apua. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2018a; Malmi ym. 2009, 129.)

4 YKSINÄISTEN HYVINVOINTIA LISÄÄVÄT TEKIJÄT

Ihmisen perushyvinvointiin kuuluvat sekä psyykkinen että fyysinen hyvinvointi, jotka pitävät sisällään myös sosiaaliset tarpeet. Yksinelävät pitävät terveyttä merkittävimpänä hyvinvoinnin tekijänä elämässään (Moisio & Rämö 2007, 399), mutta myös mielihyvä arkisista asioista sekä itsensä tunteminen arvostetuksi ja rakastetuksi olivat yksinasuvien merkittäviksi kokemia hyvinvoinnin tekijöitä (Melin 2012, 72). Yksinäisyyteen liittyvää masennusta ja ahdistusta voidaan hoitaa lääkkeillä, mutta monet lievittävät yksinäisyyttään myös liikkumalla, kuuntelemalla musiikkia, hoitamalla lemmikkejä ja surffailemalla netissä (Junttila 2016, 24–25; Kangasniemi 2008, 290–291; Melin 2012, 78). Hyvinvoinnin kokemusta puolestaan heikentää oman taloudellisen tilanteen heikkous ja tyytymättömyys omiin kulutusmahdollisuuksiin. Yksin oleminen lisää myös kynnystä osallistua sosiaalisiin tapahtumiin. (Borg 2016a, 120–122; Borg 2015, 46–48.)

Yksinäisyyden kokemuksen kanssa työskenneltäessä on ensin tultava sinuiksi asian kanssa. Yksinäisyys on myönnettävä itselle ja pohdittava, millaisia pelkoja, toiveita ja tarpeita yksinäisyyden tunteeseen sisältyy. Tunteiden tunnustaminen itselle ja niiden työstäminen voivat vapauttaa yksilön ahdistavasta yksinäisyydestä ja auttaa häntä näkemään oman itsensä ja elämänsä arvokkaana sellaisena kuin se jo nyt on. Taustalla on ajatus, että onnellisuus ei riipu muiden ihmisten olemassa olost. Tämän jälkeen ihmiset ovat yleensä valmiimpia jakamaan kokemuksiaan ja työstämään asiaa esimerkiksi vertaisryhmissä ja luomaan uusia sosiaalisia verkostoja. Myös uskonnolla ja uskolla on merkittävä rooli yksinäisyyden kokemuksen työstämisessä, sillä uskon kautta ihminen saa voimaa, sisäistä rauhaa ja kokemuksen yhteen kuulumisesta jonkin suuremman kanssa. Elämän mielekkyyden löytäminen terveen itsetunnon sekä itselle mieluisten tekemisten ja ajanviettopöytäpojen kautta on avainasemassa yksinäisyyden kääntämisessä positiiviseksi kokemukseksi. (Rokach & Brock 1998, 111–113, 123; Kangasniemi 2008, 291–292.)

Yksinäisyyttään voi yrittää vähentää hakeutumalla erilaisiin harrastuksiin, kerhoihin tai vapaaehtois- tai muuhun toimintaan, jossa on suhteellisen samanikäisiä ja samoista asioista kiinnostuneita ihmisiä. Ihmisten seuraan hakeutuminen tuntuu joskus liian vaikealta ja haluaisi mieluummin jäädä yksin kotiin. Tällöin pahaa oloa voi helpottaa lukemi-

nen, kirjoittaminen tai jonkin muun mukavan asian tekeminen. Myös sosiaalisessa mediassa voi kohdata ihmisiä ja rakentaa omaa sosiaalista verkostoaan. Jos yksinäisyys on jatkunut pitkään ja muuttunut jo osaksi omaa identiteettiä, voi olla vaikea uskoa, että tilanne muuttuisi. Tällaisten ajatusten vähentämisen, positiivisten kokemusten lisäämisen ja mukavien sosiaalisten tilanteiden mahdollistamisen on todettu olevan paras mahdollinen keino päästä yksinäisyydestä eroon. Myös erilaisista ryhmä- ja yksilö-terapi-oista voi olla apua. Parasta hoitoa lienevät kuitenkin tavalliset kohtaamiset ihmisten ja niistä välittyvä mielihyvä. (Junttila 2016, 25; Kangasniemi 2008, 290–292.)

5 SEURAKUNNAN JA DIAKONIAITYÖN MAHDOLLISUUDET TUKEA YKSI- NÄISYYDESTÄ KÄRSIVÄ

5.1 Yksinäisyyden kohtaaminen

Luterilaisen kirkon arvoperustaan kuuluvat usko, toivo ja rakkaus (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.). Nämä arvot ohjaavat kaikkea seurakunnissa tehtävää työtä ja ihmisten kohtaamista. Myös diakonia työ on näiden arvojen todeksi elämistä ja niiden välittämistä lähimmäiselle. Sen syvin tehtävä on heijastaa ympärilleen sitä uskoa, toivoa ja rakkautta, jonka Jumala meille lahjoittaa ja vahvistaa ihmisten luottamusta niiden pysyvyyteen myös elämän vastoinkäymisissä ja raskaissa vaiheissa, joita esimerkiksi yksinäisyys tai syrjäytyminen varjostaa.

Hengellisyys on osa ihmisyyttä, ja jokaisen omaa tapaa etsiä Jumalaa tulee kunnioittaa. Seurakunnan toiminta on aina kaikille avointa elämäntavasta riippumatta. Usein juuri elämän eri taitekohdat tai kriisit saavat ihmisen hakeutumaan seurakunnan yhteyteen. Moni yksinäisyyttä kokenut äiti varmasti pyytääkin avukseen Jumalaa, kuten eräs omaelämäkerrallisia esityksiä käsitelleeseen tutkimukseen osallistunut kirjoittaja kertoo tehneensä (Jokinen 1996, 37). Jumalan apuun turvautuminen on varsin luontevaa niille, jotka luottavat siihen, että Jumalaan uskovana ei todellisuudessa ole koskaan yksin (Torvalds 2015, 8). Myös ihmisten mielikuvissa vastuu yksinäisyydestä kuuluu oman lähipiiriin jälkeen eniten juuri seurakunnalle ja kirkolle. Diakonia työ asiakaspiiriin mielletään herkästi ikäihmiset, mutta monet diakonia työnsä asiakkaista ovat esimerkiksi yksinhuoltajia. (Saari 2010, 218, 229; Grönlund & Falk 2016, 253–258.) Usein alun perin taloudellisten syiden vuoksi tapaamisen varanneella asiakkaalla on taustalla myös yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, joihin voidaan yhdessä etsiä helpotusta (Rättyä 2012, 84–87; Hakala 2002, 242–250; Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 54–56). Tällöin toteutuu seurakunnan työssä ihanteena oleva ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen, jossa pyritään ottamaan huomioon aineellisten tarpeiden lisäksi myös ihmisen sosiaaliset ja hengelliset tarpeet.

5.2 Yksinäisyyden jakaminen ryhmätoiminnassa

Yksinäisyyden keskellä kamppailevia ihmisiä voidaan auttaa paitsi kahdenkeskisten tapaamisten ja keskusteluiden myös diakoniatyön ryhmätoiminnan ja vertaistuen kautta. Parhaimmillaan erilaiset auttamisen muodot kulkevat asiakkaan mukana rinta rinnan ja tukevat toisiaan. Onnistunut ryhmätoiminta on syrjäytymistä ehkäisevää ja vertaistukea antavaa. Palkkioksi osallistumisestaan ryhmään ihmiset saavat kokemuksen yhteen kuulumisesta ja osallisuudesta, jotka vahvistavat heidän voimaantumistaan. (Puuska 2012, 111–113; Helin ym. 2010, 56.) Vertaisryhmätoiminnan tarkoituksena onkin, että ryhmään osallistuvien on mahdollista käsitellä asioitaan yhdessä toisten samanlaisessa elämäntilanteessa olevien tai samanlaisia kokemuksia omaavien kanssa. Vertaisjakamisesta voi saada omaan tilanteeseen uusia näkökulmia ja vertaisryhmässä keskeistä onkin juuri omien voimavarojen vahvistuminen ja sosiaalisen tuen saaminen. (Terveystien ja hyvinvoinninlaitos 2018b.) Vertaisryhmien osallistujat ovat tavallisesti toisilleen ennestään tuntemattomia, mutta osallistujat saattavat löytää ryhmästä ihmisen, jonka kanssa ystäväystyivät, jolloin toisiaan voidaan haluta tavata kahden keskenkin (Nylund 2005, 203).

Diakonisessa ryhmätoiminnassa on hyvin erilaisia ryhmiä, jotka voidaan karkeasti jakaa avoimiin ja suljettuihin ryhmiin. Tyypillisiä avoimia ryhmiä ovat esimerkiksi pikkulapsiperheiden perhekahvilat. Perhekahvilatoiminta on suosittua monilla paikkakunnilla ja tavoittaa myös seurakuntaan kuulumattomia ihmisiä. Perhekahvilaan kokoonnutaan usein juuri sosiaalisista tarpeista johtuen. Ne ennaltaehkäisevät yksinäisyyttä ja mahdollistavat vertaiskokemusten jakamisen. Yksinäisyyteen pureutuvia suljettuja ryhmiä puolestaan ovat erilaiset suru- ja kasvuryhmät. Suljetulla ryhmällä on selkeä aloittamis- ja lopettamispäivä sekä etukäteen suunniteltu sisältö, josta osallistujat ovat tietoisia. Usein suljettujen ryhmien teemat ovat tavalla tai toisella ihmisille arkaluontoisia ja kynnys hakea mukaan suljettuun ryhmään on korkeampi kuin avoimeen ryhmään. Suljetun ryhmän erityispiirteenä on kuitenkin osallistujien sitoutuminen vaikean teeman työstämiseen ja elämäntilanteen parantamiseen. (Puuska 2012, 116–120; Jääskeläinen 2002, 194–206; Helin ym. 2010, 103–104.)

Monet vapaaehtoiset toimivat diakoniatyön apuna juuri ryhmätoiminnassa vetämällä tai avustamalla erilaisia ryhmiä. Eri yhteistyötahojen, kuten muiden kolmannen sektorin toimijoiden tai vaikkapa sosiaalialan työntekijöiden kanssa toteutettu ryhmätoiminta

mahdollistaa usein monipuolisemman sisällön toiminnalle, mutta moniammatillinen yhteistyö antaa mahdollisuuksia myös oman ammatillisuuden peilaamiseen, pohdintaan ja vahvistamiseen. Lisäksi vapaaehtoisten mahdollistama ystäväpalvelu voidaan kohdistaa vanhusten lisäksi myös esimerkiksi yksinäisille kotiaideille. (Puuska 2012, 120–123; Jääskeläinen 2002, 198–199; Helin ym. 2010, 87–88.) Yksi uusimmista seurakuntien kädenojennuksista onkin viime vuonna aloitettu Lapsiarkki-hanke, joka on otettu innostuneesti ja sitoutuen vastaan jo yli 25 paikkakunnalla maassamme. Lapsiarkki tarjoaa lastenhoitoapua ja vertaistukea yhden vanhemman perheiden arkeen. Toiminnasta vastaa kunkin paikkakunnan evankelisluterilainen seurakunta. Kukin seurakunta voi muokata palvelua oman alueensa erityistarpeisiin, eli LapsiArkki voi olla joko lastenhoitoa, vertaistukea tai molempia, seurakunnasta riippuen. Lastenhoidosta vastaavat koulutetut ammattilaiset ja vapaaehtoiset, kun taas vertaistuessa voi jakaa arjen mietteitä toisten vanhempien kanssa. Parasta on, että toiminta on avointa ja maksutonta kaikille. (Malmivaara 2018.)

Vertaisryhmätoiminnasta ja sen voimaannuttavasta vaikutuksesta vanhemmuuteen on myös aikaisemmin saatu rohkaisevia tuloksia muun muassa Porin seurakunnassa yksinhuoltajaperheiden vertaisryhmästä (Harell & Lammi 2017, 27) ja Ulvilan seurakunnassa verkossa toteutuneesta äitien vertaisryhmästä (Ruotsalainen 2014, 25). Keski-Porin seurakunnassa toteutetussa vertaisryhmätoiminnassa korostuivat lisäksi verkostoitumisen ja moniammatillisuuden hyödyt, kun tavoitteena oli lapsiperheiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen (Suni 2013, 46–47). Niemen ja Sandenin (2016, 54) tutkimus puolestaan osoittaa, että vapaaehtoistyön lapsiperhepalveluiden kehittäminen vaatii aluekoordinaattoreiden tietoisuutta oman paikkakunnan lapsiperheiden tarpeista sekä alueella toimivista lapsiperheiden palveluista. Tiivis yhteistyö ja verkostoituminen kunnan lapsiperhepalveluiden ja eri tahojen kanssa ovat siis palvelun kehittämisen ja toimivuuden kannalta tärkeitä tässäkin.

6 YKSINÄISYYTTÄ KÄSITTELEVÄN VERTAISRYHMÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN TOIMINNALLISIA MENETELMIÄ HYÖDYNTÄEN

6.1 Toimintamallin kehittäminen

Tässä opinnäytetyössä toteutettiin pienten lasten äitien ohjattua vertaisryhmätoimintaa. Toimintamallin luominen toteutetulle ryhmätoiminnalle muistuttaa luonteeltaan kokeilevaa ja havainnoivaa konstruktivistista tutkimusta. Tavoitteena oli kehittää diakonisen vertaisryhmän kautta saatavaa tukea oman yksinäisyyden kokemuksen käsittelyyn ja työstämiseen sekä yksinäisyyden vähentämiseen. Tarkoituksena oli luoda toimintamalli, jonka mukaan minkä tahansa seurakunnan diakoniatyö voi toteuttaa ohjatun ja suljetun vertaisryhmän yksinäisille pienten lasten äideille. Opinnäytetyön toiminta rakentui konstruktivisen tutkimuksen kokeilevaa ja havainnoivaa luonnetta hyödyntäen sekä kirjallisuutta, tieteellisiä tutkimuksia ja artikkeleita tutkien. Menetelmänä käytettiin innovaatiomallia, jossa käytännön toteutuksena yhdistettiin dialogityöskentelyä, kirjallisuusterapiaa ja tulevaisuusmuistelua.

Konstrukttiivinen tutkimus voidaan valita lähestymistavaksi silloin, kun halutaan luoda jotain uutta ja konkreettista (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 66–67). Toteutettu vertaisryhmätoiminta on kuitenkin konstruktivistista tutkimusta muistuttavaa, kokeilevaa ja havainnoivaa toimintamallin luomista Innokylän innovaatiomallia mukaillen. Innovaatiomallin mukainen kehittäminen koostuu kuudesta kehittämistehtävästä, joiden tekemisen tarkoituksena on muun muassa kehittämistyössä syntyneiden ratkaisujen muotoutuminen avoimesti ja helposti hyödynnettäviksi toimintamalleiksi. (Innokylä 2017a.) Toimintamalli voi olla joko paikallisesta ratkaisusta tai käytännöstä yleisestä malli tai se voi olla myös suoraan kehitetty yleiseksi malliksi (Innokylä 2017b). Innovaatiomallin kuusi kehittämistehtävää ovat 1) tarpeen tunnistaminen, 2) niiden muuntaminen tavoitteiksi, 3) ratkaisujen kehittäminen, 4) kokeilu ja arviointi, 5) vakiinnuttaminen käytännöksi ja 6) yleistäminen malliksi. Jokainen kehittämisprosessi on kuitenkin uniikki, ainutkertainen ja omanlaisensa. Siksi kehittämiselle ei ole yhtä oikeaa ja ainoa kaavaa tai järjestystä. Kehittämistyössä on siis tarkoituksenmukaista tehdä kehittämistehtäviä siinä järjestyksessä ja sillä tarkkuudella, kuin se kussakin kehittämisprosessissa on tarpeellista. (Innokylä 2017a.)

Toiminnan ideana oli siis luoda toimintamalli valituin menetelmin ja kehittää sitä käyttäjiltä saadun palautteen perusteella entistä toimivammaksi. Keskeisenä työskentelytapana yksinäisyyttä käsittelevässä ohjatussa vertaisryhmässä oli kirjoittaen käyty vuoropuhelu omien ajatusten kanssa ja näiden itsellekin näkyväksi tulleiden ajatusten jakaminen luottamuksellisessa ryhmässä. Toiminnalliset menetelmät, kuten tässä työskentelyssä käytetty kirjoittaminen ja musiikin kuuntelu vahvistavat ihmisen luovuutta ja antavat tilaa uusille oivalluksille ja ymmärrykselle (Gothóni 2014, 60–61).

6.2 Dialogimenetelmä omien ajatusten ja kokemusten peilinä

Ohjatun vertaisryhmätoiminnan runko rakentui pääosin niin sanotun dialogimenetelmän varaan, jota on muotoiltu monien yksinäisyystutkimusten tuloksena. Toiminnassa hyödynnettiin Laguksen ja Honkelan (2016, 287–292) kehittämien dialogien ideaa, joihin muokattiin pienten lasten äitien yksinäisyyttä peilaavat dialogitekstit. Työskentelyssä käytettävien dialogien pohjana käytettiin Anja Saloheimon (2016) ”neljän pöydänjalan mallia”, josta dialogien teemoiksi poimittiin minä itse, parisuhde, vanhemmuus ja verkostot. Nämä elämän osa-alueet ovat ikään kuin neljä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukijalkaa, jotka ovat jokaisella ihmisellä ainutlaatuisia ja persoonallisia ja jotka estävät esimerkiksi yksinäisyyden kokemista arjessa. Lisäksi nämä teemat nousivat tutkimuksissa ja kirjallisuudessa esiin yksinäisyyteen vaikuttavina tekijöinä.

Dialogeissa pyritään kerronnan avulla herättämään omaa sisäistä vuoropuhelua ja sanoittamaan omia tunteita. Dialogityöskentelyn avulla on tarkoitus jäsentää omaa kokemusmaailmaa ja korvata kielteisiä tunteita ja ajatuksia omasta itsestä myönteisillä ja rakentavilla ajatuksilla. Dialogeissa esiin tulevan sisäisen vuoropuhelun tarkoitus on virittää oma mieli sellaiseen olotilaan, jossa omien ajatusten ja uskomusten työstäminen voi alkaa. (Lagus & Honkela 2016, 285–287.) Menetelmä muistuttaa jossain määrin myös niin sanottua kahden tuolin dialogia, jossa tutkitaan oman mielen sisäistä keskustelua ja pyritään ottamaan siihen etäisyyttä (Gothóni 2014, 66–68). Kahden tuolin dialogia käydään suullisesti auttajan kanssa, kun taas kirjoitetussa dialogissa työskennellään itsenäisesti. Molemmissa toimintatavoissa tärkeää on kuitenkin työskentelyn lop-

puun saattaminen ja purkaminen, jottei osallistuja koe jäävänsä kokemustensa kanssa yksin.

Koska dialogia käydään omien näkyväksi kirjoitettujen ajatusten kanssa, voidaan puhua myös niin sanotusta kirjallisuusterapiasta, jossa painetut tekstit ovat apuna kokemusten käsittelyssä. Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voidaan hyödyntää sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä ja lähes kaiken ikäisten kanssa. Monet erilaiset ilmaisukeinot, kuten kaunokirjallisuus, taide, musiikki tai päiväkirjat sopivat kirjallisuusterapeuttiseen työskentelyyn. (Ihanus 2009, 21; Ihanus 2015, 362.) Dialogityöskentely kirjoittamalla on siis eräs kirjallisuusterapian muoto, jonka tavoitteena on itseilmaisun kehittäminen ja itsetuntemuksen lisääminen. Apuna käytettävien tekstien tarkoitus on auttaa osallistujaa tiedostamaan omia tunteitaan ja vaikuttimiaan. (Linnainmaa 2005, 11–12; Ihanus 2002, 8; Lindquist 2009, 80–81.)

Kirjallisuusterapiaryhmässä sekä osallistuja, ohjaaja että muut ryhmäläiset ovat jakamassa samaa aineistoa eri näkökulmistaan. Ohjaajalta vaaditaan empatiaa sekä kykyä aistia ja ohjata ryhmädynamiikkaa. Ohjaaja huolehtii, että jakamisvaiheessa keskustelu etenee oikeaan suuntaan. Asioiden jakaminen sekä palautteen antaminen ja saaminen ovat keskeistä kirjallisuusterapiaryhmässä, vaikka asioille ei olekaan tarkoitus etsiä kovin psykologisia tulkintoja. (Linnainmaa 2005, 19–20; Ihanus 2002, 16; Ihanus 2009, 24.) Jo pelkästään tunteiden ilmaisemisella kirjoittaen on todettu olevan ihmisen hyvinvointia tukeva merkitys, sillä kerronnallinen ilmaisu jäsentää yksilön muistoja ja ajatusmaailmaa sijoittaen ne tasapainoon senhetkisen elämän kanssa. (Ihanus 2002, 25–26; Ihanus 2009, 35–36; Ihanus 2015, 364; Lindquist 2009, 72–73). Omien kokemusten kirjallinen reflektio ja kertominen voivat synnyttää dialogisia oivalluksia ja niiden yhdistämistä oman persoonallisuuden ja elämänsäkokonaisuuteen (Ihanus 2015, 363). Reflektiivinen keskustelu olisikin hyvä päättää jokaisella työskentelykerralla toivosta kertoviin teksteihin, jotka vahvistavat voimaantumisen kokemusta (Viitaniemi 2003, 13). Tutkimusten perusteella näyttää siltä, että dialogin kirjoittamisesta hyötyvät ennen kaikkea ne, joilla ei ole mahdollisuutta jakaa ajatuksiaan puhuen esimerkiksi ystävien kanssa (Lindquist 2009, 94).

Kirjallisuusterapeuttisen dialogimenetelmän jatkumona viimeisellä toimintakerralla äidit saivat kirjoittaa itselleen kirjeen tulevaisuuteen. Näin ajatukset nykyhetken yksi-

näisyyden kokemuksista siirrettiin tulevaan ja omia mielikuvia tulevaisuuden toivotusta tilanteesta vahvistettiin kirjoittamalla ne näkyviksi. Mielikuvituksen käyttöä pidetään usein vain keksijöiden, kirjailijoiden, taiteilijoiden ja luovien nerojen oikeutena, mutta pohjimmiltaan tuo synnynnäinen kyky on meistä jokaisella. Jos kyky unelmoida menetetään, menetetään samalla myös kyky käyttää positiivisuuden voimavaroja. (Dolan 2017, 94.)

Tulevaisuuskirjeessä valitaan jokin tietty päivämäärä esimerkiksi viiden–kymmenen vuoden päähän, jolloin kirje kuvitellaan kirjoitettavan, ja se osoitetaan joko itselle tai parhaalle ystävälle. Kirjeessä kuvataan kuvitellusti kirjoittamishetken kuulumisia, kokemuksia ja elämäntilannetta. Kyse on siis eräänlaisesta tulevaisuusmuistelusta. Tarkoitus on maalata itselle kuvaa siitä, miltä elämä näyttää uudessa elämäntilanteessa, jossa yksinäisyyden kokemus ei enää ole pinnalla. Kirjeessä voi kuvata sitä, miten ongelmat ovat ratkenneet ja millaisia uusia asioita elämään on löytynyt. Kirjeessä voi kuvata myös yksityiskohtaisesti omaa arkeaan; millainen on tyypillinen päivä, missä asuu, millaisia ihmissuhteita on ympärillä, mihin uskoo ja mitä ajattelee menneisyydestään sillä hetkellä. Kirjettä ei ole tarkoitettu lähetettäväksi, mutta halutessaan sen voi tallettaa itseään varten ja kirjoittaa kuoreen päivämäärän, jolloin on kuvitellut kirjeen kirjoittavansa. Jos kirje on tallessa tuolloin, sen voi avata ja verrata todellisuutta näihin vuosien takaisiin mielikuviinsa. (Dolan 2017, 95–97.)

6.3 Toiminnan havainnointi ja reflektointi

Konstruktivisen tutkimusotteen mukaisesti toimintamallin toimivuutta kokeiltiin ja havainnoitiin (Ojasalo ym. 2014, 67) tehden havaintoja testityhmän toimintakerroista ja dokumentoimalla havainnot oppimispäiväkirjaan. Toiminnallisen tutkimuksen osallistuvaan havainnointiin liittyy aina vahvasti tutkijan subjektiivisuus suhteessa havainnoinnin kohteeseensa (Metsämuuronen 2008, 42–43), mikä otettiin huomioon havainto- ja tulkitessa. Havainnointia ja osallistumista tehdessään tutkija käyttää omaa persoonaansa tutkimuksensa tärkeimpänä välineenä. Luonteva esiintyminen ja osallistuminen luovat ympärilleen varmuutta ja luottamusta eli ihminen toimii parhaiten omana itsenään. Osallistuva havainnointi kytkee myös saadun tiedon sen kontekstiin erinomaisesti. Asiat nähdään niiden oikeissa yhteyksissä havainnoinnin kautta. Lisäksi havain-

nointi rikastuttaa ja syventää esimerkiksi haastattelun tai kyselyn avulla saatua tietoa. (Grönfors 2007, 152–155.)

Havainnointi, erityisesti osallistuva havainnointi, vaatii tutkittavien luvan (Grönfors 2007, 159). Toiminta lähtikin liikkeelle siitä, että ensimmäisellä ryhmätapaamisella esiteltiin opinnäytetyön aihe ja tavoite sekä kerrottiin osallistuvasta havainnoinnista toiminnan aikana. Osallistujille selvitettiin, mitä ja miksi havainnoidaan: Näyttääkö ryhmätoiminnalle asetettu tavoite toteutuvan havaintojen perusteella? Syntyykö äitien välille rohkaisevaa ja empaattista vuorovaikutusta? Vaikuttaako ryhmän toiminnalla olevan positiivinen vaikutus äitien jaksamiseen ja elämäniloon? Nämä havainnoinnin kohteet määrittyivät yleisistä ryhmädynamiikkaan ja ryhmän toimivuuteen vaikuttavista tekijöistä, joita on tutkittu muun muassa koulujen pienryhmätyöskentelyn onnistumisen ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta (Haapaniemi & Raina 2014, 128–134). Myös tutkijan itsensä on oltava perillä siitä, mitä asioita hän havainnoi, mihin keskittää huomionsa ja mitä kirjaa havainnoistaan ylös (Grönfors 2007, 161; Metsämuuronen 2008, 42). Sekä vuorovaikutukseen että kulloiseenkin kontekstiin liittyviä havaintoja kirjattiin siis ylös. Tärkeää on osata rajata itselleen mahdollisimman selväksi se, mitkä huomiot ovat tutkimuskysymyksen kannalta olennaisia ja tutkimusta eteenpäin vieviä havaintoja. Havainnoinnin jälkeen havaintomuistiinpanot analysoitiin valittujen kysymysten osalta ja havainnoinnin antamaa tietoa verrattiin palautekyselyn kautta saatuihin tuloksiin, kuten havainnointitutkimuksessa yleensäkin. (Grönfors 2007, 162–164.)

Ohjatun vertaisryhmän toiminnan päätteeksi teetettiin palautekysely osallistujille toiminnan tarkoituksenmukaisuudesta, tavoitteiden toteutumisesta ja kehittämisideoista. Tämän palautteen avulla kerättiin siis aineistoa toiminnan analysointia varten. Kysely tehtiin viimeisellä yhteisellä kokoontumiskerralla koko ryhmälle yhtä aikaa. Näin ryhmäläisillä oli mahdollisuus kysyä kasvatusten, jos palautelomakkeessa ilmeni jotain epäselvää (Valli 2015, 84, 89–90). Kyselylomake soveltuu erinomaisesti muun muassa palautemittauksiin (Vehkalahti 2008, 11). Kyselyn analysointiraportissa on hyvä tuoda näkyviin vastausprosentti, joka kertoo myös tutkimuksen luotettavuudesta. Kyselytutkimuksessa, jossa tutkija tai tutkijat ovat itse paikalla, vastausprosentti on tavallisesti suuri. (Kananen 2015, 283; Valli 2015, 89; Vehkalahti 2008, 44.)

Palautekyselylomakkeen laatimiseen paneuduttiin huolella, sillä sen kysymykset ovat kyselytutkimuksen aineistonkeruumenetelmä ja niistä muodostuu pohja johtopäätösten analysoinnille. Tutkimuksen luotettavuus ja laatu riippuvat siis myös kysymysten osuvuudesta. (Kananen 2015, 230; Valli 2015, 85; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 198; Vehkalahti 2008, 49.) Kyselylomakkeessa voi olla joko avoimia kysymyksiä tai kysymyksiä, joihin on valmiita vaihtoehtoja eli strukturoituja kysymyksiä. Perheen keskellä yksin -toiminnan palautekyselylomakkeessa oli sekä avoimia että strukturoituja kysymyksiä. Strukturoidut kysymykset mukailivat Likertin asteikkoa, mutta 5- tai 7-portaisen asteikon sijaan käytössä oli 3-portainen asteikko, jossa vaihtoehtoja samaa mieltä, neutraali ja eri mieltä kuvasivat hymynaamat. Kyselylomakkeeseen ei tule laittaa muita kuin tutkittavan asian kannalta oleellisia kysymyksiä. Lomakkeen toimivuutta ja ymmärrettävyyttä on hyvä kokeilla testiryhmän kanssa, jotta mahdolliset epäselvyydet ja virheet voidaan vielä korjata. (Kananen 2015, 203–204, 229–230; Valli 2015, 90, 98; Hirsjärvi yms. 2015, 200, 204; Tuomi & Sarajärvi 2009, 75; Vehkalahti 2008, 24–25, 35, 48.) Tässä työssä käytettyä palautekyselyä on muokattu opettajan, opponenttien ja toiminnan muutoksista nousevien ehdotusten pohjalta.

Kyselyllä kerätyn palautteen sekä havaintojen avulla voidaan reflektoida toimintamallin toimivuutta ja muokata sitä entistä toimivammaksi. Samalla voidaan pohtia, miten uusi toimintamalli ja ryhmään osallistuminen ovat auttaneet äitejä. Tässä kohtaa toteutuvat myös toimintatutkimuksen piirteet, koska sen syklisyyteen kuuluu myös toiminnan muokkaaminen käytännön toteutuksen ja sen reflektoinnin pohjalta (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2007, 78–79). Toimintamallin muokkaamisen jälkeen pienten lasten äitien yksinäisyyttä käsittelevän vertaisryhmän toiminnasta hioutui kokemuksen ja palautteen mukainen entistä toimivampi kokonaisuus.

7 TOIMINNAN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin seurakuntaharjoittelun aikana. Ennen seurakuntaharjoittelua allekirjoitettiin vaitiolovelvollisuussopimukset, jotka koskivat koko toimintaprosessia. Diakoniatyöntekijän luotettavuus ja kyky suojella asiakkaidensa yksityisyyttä ovat aina tärkeitä. (Diakoniatyöntekijöiden Liitto Ry 2016). Myös sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet ja periaatteet huomioitiin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Niidenkin mukaan työntekijää sitoo salassapitovelvoite, joka pitää sisällään vaitiolovelvollisuuden sekä monin tavoin luottamuksellisen asiakassuhteen, joka perustuu asiakkaan arvokkaaseen kohteluun ja hänen ihmisarvonsa loukkaamattomuuden kunnioittamiseen. Samoin asiakkaan yksityisyyden kunnioittaminen ja siitä huolehtiminen on keskeistä sosiaalialan ammattilaiselle luottamuksellisessa asiakassuhteessa. (Talentia ry 2017, 38–41.)

Ihmisarvon kunnioittaminen on tutkimusta tehdessä aina lähtökohtana (Hirsjärvi ym. 2015, 25). Tutkittaville on tärkeää korostaa, että tietoja tutkittavista käsitellään luottamuksellisesti ja jokaisessa tutkimuksen vaiheessa tutkittavien anonymiteetti säilyy (Eskola & Suoranta 2000, 56). Myös kun tutkimuksesta julkaistaan tietoja, on luottamuksellisuudesta ja anonymiteettisuojusta huolehdittava (Eskola & Suoranta 2000, 57). Ryhmässä käsiteltävät aiheet olivat arkaluontoisia ja henkilökohtaisia, joten ryhmään osallistujille kerrottiin vaitiolovelvollisuudesta ja luottamuksellisuudesta. Ryhmiin osallistujille selvennettiin, että opinnäytetyön raporttiin kirjoitetaan keskusteluista ja palautekyselystä nousseista asioista ja teemoista niin, ettei kukaan ole tunnistettavissa kirjoitetuista asioista. Äidit esittäytyivät toisilleen vain etunimillä ja kertoivat jokaisella kerralla omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan vain sen verran kuin halusivat. Kirjoittaminen oli itsenäistä, ja sen sisältö jäi vain kirjoittajalle itselleen nähtäväksi.

Toimintamallin kehittämisessä käytettiin havainnointia ja toimintaan osallistuneille teetettyä palautekyselyä. Tutkittaessa ihmisiä havainnoiden on tutkittaville kerrottava riittävästi tutkimuksen luonteesta ja tavoitteesta (Eskola & Suoranta 2000, 56). Hyvän tutkimustavan mukaista on kerätä tutkimusaineistoa kysymällä tutkittavilta lupaa havainnointiin (Vilkkä 2006, 57). Siksi kaikille toimintaan osallistujille kerrottiin, että kyseessä on opinnäytetyö, jonka osana toimintaa toteutettiin. Myös havainnoinnista ja sen si-

sällöstä osana toiminnan arviointia ja toimintamallin kehittämistä kerrottiin osallistujille ja heiltä kysyttiin lupaa havainnointiin. Toiminnan lopuksi teetetyt palautekyselyt säilytettiin tietosuoja huomioiden. Ne teetätettiin nimettömänä paikan päällä, jolloin vastauksista ei tallentunut mitään tietoja kyselyn kerääjälle. Vain kyselyn keräyspaikka oli tiedossa ja eriteltävissä. Opinnäytetyön valmistuttua luottamukselliset asiakirjat hävitetään.

Havaintoja ja palautekyselyä tehdessä pyrittiin kokoamaan mahdollisimman luotettavaa aineistoa toiminnan tavoittavuuden ja merkityksellisyyden analysointia varten. Varsinaisissa kyselytutkimuksissa usein käytetyt termit reliabiliteetti ja validiteetti (Hirsjärvi ym. 2015, 231; Kananen 2014, 147; Hirsjärvi & Hurme 2008, 186; Eskola & Suoranta 2000, 213, 216) eivät ole suoraan käytettävissä tällaisissa pienen vastausaineiston palautekyselytutkimuksissa, mutta käsitteet pyrittiin ottamaan soveltaen huomioon myös tämän toimintaprosessin aikana. Toiminnan lopussa teetetty palautekysely on mahdollista teettää uudelleen osallistujille, joten reliabiliteetin vaatima toistettavuus toteutuu. Palautekyselylomakkeen kysymykset oli mietitty huolellisesti, jotta kyselyssä tulisivat esiin toiminnan kehittämisen kannalta oleelliset asiat. Toimintakertojen havainnoista tehdyt johtopäätökset ja tulkinnat eivät olleet ristiriidassa kyselyaineiston kanssa, joten myös validiteetin määritelmät täyttyvät ainakin jossain määrin. Näistä havainnoista pidettiin oppimispäiväkirjaa, johon kirjoitettiin myös toiminnan alkaessa ja edetessä tehdyt valmistelut, muutostoimenpiteet ja opitut asiat. Näin myös tutkimuksen uskottavuutta lisäävä riittävä dokumentaatio sekä tutkijoiden pitämä päiväkirja tutkimuksen toiminnasta (Kananen 2014, 153) toteutuivat.

8 TOIMINTAPROSESSIN KUVAUS

Suunniteltu toiminta toteutettiin seurakuntaharjoittelumme aikana syksyllä 2017. Ta-
voitteena oli toteuttaa pienten lasten äitien yksinäisyyttä käsittelevä ja kokemusta lievit-
tävä suljettu vertaisryhmätoiminta kahdella eri paikkakunnalla yhteistyössä paikallisen
seurakunnan kanssa. Perheen keskellä yksin -vertaisryhmän toteuttamisesta sovittiin jo
etukäteen kesällä harjoitteluohjaajien ja harjoitteluseurakuntien kanssa. Yhdessä heidän
kanssaan valittiin ajankohdat ja tila, jossa ryhmä voi kokoontua ja käytiin läpi ryhmän
toimintaan liittyvä suunnitelma. Turussa laadittiin myös anomus diakoniatyön johto-
kunnalle ryhmätoiminnan kulujen kattamiseksi testamenttirahastosta haettavalla avus-
tuksella. Syyskuussa alkavasta ryhmästä laadittiin hyvissä ajoin elokuussa mainos (Liite
1), jota jaettiin lähialueiden äitiys- ja lastenneuvoloihin sekä seurakunnan kerhohuonei-
den ilmoitustaululle ja päiväkerholaisten koteihin. Turussa toimintaa mainostettiin myös
seurakunnan omilla netti- ja Facebook-sivuilla. Mainosaikaa oli elokuun puolivälistä
syyskuun loppuun. Ilmoittautumisajan päättyessä ryhmään mukaan ilmoittautuneita oli
Turussa yksi ja Hämeenlinnassa kolme äitiä lapsineen. Koska ilmoittautuneita ei ollut
kummassakaan kaupungissa tarpeeksi ryhmän aloittamiselle alkuperäisen suunnitelman
mukaan, otettiin ilmoittautuneisiin yhteyttä soittamalla tai sähköpostilla. Vaihtoehtoi-
seksi toteutumistavaksi äideille tarjottiin mahdollisuutta kahdenkeskisiin tapaamisiin tai
osallistumista avoimiin perhetupiin, jonne toiminta Hämeenlinnassa siirrettiin. Turussa
toimintaa ei päästy toteuttamaan ollenkaan.

Nyt toteutunut ohjattu Perheen keskellä yksin -vertaisryhmä pienten lasten äideille ko-
koontui noin kerran viikossa kahdella eri perhetuvalla Hämeenlinnassa. Toimintakertoja
oli molemmissa viisi. Kankaantaan perhetupa sijaitsee omakotitalovaltaisella alueella
kaupungin länsipuolella ja on avoinna kolmena aamupäivänä viikossa. Anttilankadun
perhetupa puolestaan sijaitsee kaupungin itäosassa kerrostalovaltaisella alueella ja on
avoinna kaksi kertaa viikossa. Kummallakin perhetuvalla on oma vakiotyöntekijänsä,
joka suunnittelee ja toteuttaa sekä lapsille (sadut, lorut, leikit, askartelut ym.) että aikuisille
(lastenvaate- ja leluesittelyt, asiantuntijavierailut ym.) suunnattua toimintaa yhdes-
sä seurakunnan lapsi- ja perhetyön kanssa. Perhetupien toimintaidean pääpaino on kui-
tenkin vapaamuotoisessa yhdessä olossa, johon kuuluu yhteinen välipalaketki.

Kuten muutenkin perhetuvan toiminnassa, myös Perheen keskellä yksin -ryhmässä jokaisella kerralla oli mukana vaihteleva määrä äitejä, isejä ja lapsia. Yksi alun perin toimintaan mukaan ilmoittautuneista äideistä ei päässyt mukaan ensimmäiseen ryhmäkoontumiseen kummallekaan perhetuvalle, joten hän sai toteuttaa ensimmäisen dialogityöskentelyn yksityisessä kohtaamisessa. Tuo tapaaminen pidettiin eräässä leikkipuitossa, jossa äidin lapsille oli mielekästä tekemistä hänen kirjoittaessaan omia ajatuksiaan ylös vihkoon. Tapaamisen runko ja sisältö olivat muutoin samat kuin perhetuvilla, mutta vertaisdialogi käytiin vain äidin ja ohjaajan välillä, eikä yhteistä kahvi- ja meuhetkeä ollut.

Toiminta tavoitti kaiken kaikkiaan 26 äitiä ja kaksi isää lapsineen. Suurin osa mukana olleista lapsista oli alle 2-vuotiaita. Toiminnan kestoa lyhennettiin muuttuneesta toimintaympäristöstä johtuen. Toimintaan käytettiin perhetuvan kahden tunnin aukioloajasta noin 45 minuuttia/kerta. Toiminta sisälsi aiheeseen johdattelun (2 min), johdantodialogin lukemisen (3 min), kirjoittamistyöskentelyn (20 min) ja lyhyen ajatustenvaihtotuokion (10 min). Toiminta päätettiin pieneen hartaushetkeen päivän teemaan liittyen (10 min). Yhteinen välipalahetki lasten kanssa oli varsinaisen toiminnan ulkopuolella joko ennen toiminnan aloittamista (Kankaantakana) tai toiminnan jälkeen (Anttilankadulla).

Ensimmäisellä kerralla tuotiin esiin toiminnan tavoite ja sovittiin yhdessä ryhmän luottamuksellisuudesta, yksityisyyden kunnioittamisesta, vapaaehtoisesta osallistumisesta ja ajatusten jakamisesta sekä sitoutumisesta ryhmän toimintaan niin säännöllisesti kuin pystyy. Yksinäisyyttä pohdittiin neljän eri teeman kautta, jotka ovat ikään kuin yksinäisyyttä kannattelevan pöydän tukijalkoja. Nämä teemat olivat verkostot, vanhemmuus, parisuhde ja minä itse. Viimeisellä kerralla ajatukset suunnattiin tämän hetken kokemusmaailmasta tulevaisuuteen itselle kirjoitetun tulevaisuuskirjeen avulla. Jokaiselle tapaamiskerralle oli siis oma teemansa, jota käsiteltiin samankaltaisena toistuvan kirjallisuusterapeuttisen dialogityöskentelyn avulla. Jokaiseen kokoontumiskertaan sisältyi myös hartaus, jossa yksinäisyyttä peilattiin vielä jonkun Raamatun naisen kautta. Toiminnan sisällöstä ja rakenteesta laadittiin mallinnus, jonka avulla eri kertojen kokonaisuus on hyvin hahmotettavissa ja toistettavissa (Liite 2). Mallinnuksessa esitetään esi-merkinomaisesti työskentelyä varten laaditut dialogi- ja hartaustekstit, jäsennellään to-

teutuskertojen kulku ja kirjoitusprosessi purkukeskusteluineen. Mallinnus sopii oppaaksi ryhmänohjaajalle, joka haluaa kokeilla vastaavaa toimintaa omassa seurakunnassaan.

Ryhmän toimintaa havainnoitiin alkuperäisen suunnitelman mukaan jokaisella toimintakerralla. Viimeisellä kerralla teetätettiin tuolloin paikalla olleille vanhemmille palautekysely (Liite 3), jota oli muokattu alkuperäisestä versiosta paremmin toteutunutta toimintaa palvelemaan. Tähän palautekyselyyn pääsi vastaamaan yhteensä 10 vanhempaa. Äidit saivat kirjoittaa nimettömänä palautteeseen, miltä osallistuminen toimintaan heistä tuntui, oliko mukana oleminen kannattavaa, täyttikö se heidän odotuksensa ja miten ryhmän toimintaa voisi jatkossa kehittää tai muuttaa.

9 TOIMINNAN ARVIOINTI

9.1 Toiminnan tavoittavuuden arviointi

Toiminta ei toteutunutkaan alkuperäisen suljetun ryhmän suunnitelman mukaan, vaan avoimena ryhmätoimintana. Syitä sille, että toimintaan ilmoittautui vain kolme äitiä, on varmasti monia. Eräs niistä saattaa olla yksinäisyyteen helposti liitettävät negatiiviset tunteet, joita jo aiemmat tutkimukset ja kirjallisuus toivat esille ja joiden vuoksi yksinäisyys aiheena ei ole kutsuva. Toisaalta esimerkiksi välimatka kokoontumispaikkaan, päällekkäisyys lasten omien kerhojen tai esimerkiksi unirytmien kanssa voi vaikuttaa siihen, että kaikki kiinnostuneet eivät voineet tulla mukaan. Lisäksi syynä saattoi olla tiedottamiseen liittyvät seikat. Näin jälkikäteen ajateltuna mainoksia olisi voinut toimittaa myös kaupungin perhetyön yksiköihin ja vastaanotolle, perheneuvonnan vastaanotolle ja esimerkiksi MLL:n toimipisteisiin, joissa juuri yksinäiset äidit ehkä asioivat. Näin haluttu kohderyhmä olisi luultavasti tavoitettu vielä paremmin. Ilmoittautumisen päättymisen ja toiminnan alkamisen väliin täytyy myös jättää riittävästi aikaa mahdollisten vaihtoehtojen toteutussuunnitelmien järjestämisen varalle. Toimintamuoto oli kummallakin paikkakunnalla aivan uusi, joten sen käynnistäminen ja vakiinnuttaminen osaksi säännöllistä toimintaa vie aina aikansa.

Toinen merkittävä syy ryhmän toteutumattomuudelle saattaa olla sen otsikko, joka viittaa voimakkaasti yksinäisyyteen. Yksi mukaan ilmoittautuneista äideistä puki tämän sanoiksi näin: "En minä nyt niin kauhean yksinäinen ole, mutta nuo kysymykset olivat osuvia ja olisi ihan mukava keskustella muiden kanssa." Oman yksinäisyyden kokemuksen tunnistaminen ja tunnustaminen edes itselleen voi olla vaikeaa. Kuitenkin sille yhdelle äidille, joka oli alun perinkin ilmoittautunut mukaan toimintaan, juuri yksinäisyydestä puhuminen olisi ollut tärkeää. Hän olisi kaivannut ympärilleen vertaisia, joiden kanssa jakaa omia ajatuksia ja kokemuksia. Näin ollen yksinäisyyteen viittaaminen jo ryhmän nimessä puoltaa paikkaansa ja kertoo siitä, että toiminnassa ei kuitenkaan ole kyse mistä tahansa keskustelupiiristä.

Yksinäisyydessä ei pohjimmiltaan ole kysymys mistään hävettävästä tai ahdistavasta asiasta, vaan lähes jokaisen pienen lapsen vanhemman arkipäivän kokemuksista. Aihe

on tärkeä, sillä sen käsitteleminen nostaa pintaan siihen liittyviä tunteita ja ajatuksia, jotka eivät arjen kiireen keskellä edes välttämättä tule esille, mutta jotka kuitenkin vievät voimia ja iloa pikkulapsivuosista. Nyt toteutetun toiminnan haasteet vahvistavat kirjallisuudessa esiin tullutta käsitystä siitä, että vaikka yksinäisyys on jo jonkun aikaa ollut mediassa pinnalla ja sitä on tutkittu paljon, se näyttää edelleen olevan piilotettu puheenaihe arjessa. Yksinäisyys lienee kuitenkin tavalla tai toisella on tuttu kokemus jokaiselle, joka hoitaa pieniä lapsiaan kotona.

9.2 Toiminnan arviointi havaintojen perusteella

Toimintaa havainnoitiin jokaisella kerralla viiden eri asian kautta. Havaintoina kirjattiin ylös 1) osallistujien määrä, 2) toiminnan aikana vallinnut ilmapiiri, 3) äitien välille syntynyt vuorovaikutus, 4) työskentelyn sujuvuus ja 5) keskustelussa esiin tulleet teemat. Havainnointikohteet määrittyivät kirjallisuudessa (Haapaniemi & Raina 2014, 126–134) esiin tulleista ryhädynamiikkaa kuvaavista seikoista, joilla on merkitystä myös tämän toiminnan tavoitteiden toteutumisen arvioimisen kannalta. Havainnot on koottu yhteenvedona alla olevaan taulukkoon (Taulukko 1). Yhden äidin ensimmäinen yksityinen kohtaaminen näkyy erillisenä toteutuskertana taulukossa, mutta siihen liittyvät havainnot on analysoitu yhdessä perhetupien ensimmäisten toteutuskertojen kanssa. Taulukosta näkyvät keskeisimmät havainnot kuten se, että toimintaan osallistui vaihteleva määrä vanhempia eri kerroilla. Tämä on ymmärrettävää silloin, kun toteutusympäristönä on seurakunnan avoimet perhetuvat. Taulukosta nousee esiin myös se, että Kankaantaan perhetuvalla vanhempia kävi huomattavasti vähemmän kuin Anttilankadulla. Jo kävijämäärän vaihtelun havainnoista voidaan ymmärtää, että toiminnan alkuperäinen tavoite ja idea kärsivät siitä, että lähes jokaisella kerralla oli mukana yksi tai useampia äitejä, joille toiminnan lähtökohdat oli selvitettävä kuten ensimmäisellä kerralla. Jopa viimeisellä palautteenantokerralla tuli toisella perhetuvalla mukaan kaksi uutta äitiä. On selvää, ettei toiminnan ideana ollut eri kertojen välinen jatkumo toteutunut kuin sen yhden äidin kohdalla, joka oli mukana jokaisella toteutuskerralla.

TAULUKKO 1. Yhteenveto toiminnan aikana syntyneistä havainnoista

(K = Kankaantaka, A = Anttilankatu, Y = yksityinen kohtaaminen)

Kerta	Äite- jä (ise- jä)/l ap- sia	Ilmapiiri	Vuorovaiku- tus	Työskentely	Teemat
Verkostot (K)	1/1	leppoisa, myönteinen, hämmäntynyt	avoin, innos- tunut, rohkai- seva	nautinnollinen hetki	tukiverkkojen sijainti kaukana
Verkostot (Y)	1/2	jännittynyt, odottava, avoin	vaivaton, aito läsnäolon tuntu	intensiivistä, heittäytävää	läheisen ihmisen menettäminen
Verkostot (A)	5/9	eloisa, touhu- kas, myöntein- nen, valoisa	aluksi kan- kea, sitten luonnolli- sempi	haastavaa, aja- tuksia selkiyt- tävää	isovanhempien työelämä, yksin- huoltajuus
Vanhemmuus (K)	8 (1)/1 2	touhukas, vil- kas, varauk- sellinen	mutkaton, leppoisa	katkonaista, helppoa	väsytys, aika- tauluttomuus, lasten yksilöllis- yys
Vanhemmuus (A)	8/14	iloinen, virkeä	välitön, rento	innostunut, keskittynyt	ajankäyttö, van- hemmuuden ilot, kotoilun helppo- us
Parisuhde (K)	3 (2)/5	rauhallinen, leppoisa	varovainen	keskittynyt, huolellinen	pienet arjen sa- nat ja teot, pitkä- jänteisyys
Parisuhde (A)	4/7	jännittynyt	vähäinen, luottavainen	keskittynyt	omat odotukset, väsytys
Minä itse (K)	2/3	levollinen, vastaanotta- vainen	tiivis, avoin	haastava, ver- taistuki toteu- tui	minuuden eri roolit, oman mi- nän varjopuolet
Minä itse (A)	6/10	avoin, odotta- vainen	leppoisa, vä- häinen	vaikea, tervetullut	omat pienet het- ket, aikaperspek- tiivi
Tulevaisuus (K)	2 (1)/4	leppoisa, rau- hallinen	avoin, vilkas	uusia näkö- kulmia antava	tulevaisuuden ennustamatto- muus, kohdatta- vat pelot
Tulevaisuus (A)	6/9	odottavainen, rento	mutkaton, hyväntuuli- nen	mielenkiintoi- nen, vaihtelua tuova	kunnon yöunet, lasten kehitys, olettamukset

Havainnoista (Taulukko 1) selviää myös, että toiminnan ilmapiiri vaihteli sen mukaan, kuinka suuri joukko vanhempia ja lapsia oli paikalla. Suurin osa lapsista oli 0–1,5-vuotiaita, jotka olivat äitiensä läheisyydessä koko työskentelyn ajan. Näin ollen lasten tarpeet ja tunnetilat vaikuttivat osaltaan ilmapiiriin, joka vaihteli iloisen touhukkaasta ja vilkkaasta rauhalliseen ja leppoisaan tunnelmaan. Ilmapiiriin kuten myös äitien väliseen vuorovaikutukseen vaikutti myös se, että jokaisella kerralla osallistujien kokoonpano vaihteli. Osa äideistä tunsivat toisensa entuudestaan, osa oli vieraampia keskenään. Osallis-

tujien vaihtuessa ja heidän määränsä vaihdellessa toiminnassa ei päässyt syntymään omaa tiivistä ryhmähenkeä ja samanlaista luottamuksellista vuorovaikutussuhdetta kuin alkuperäisessä suljetun ryhmän toimintamuodossa olisi parhaimmillaan voinut kehittyä.

Havaintojen yhteenvedossa (Taulukko 1) näkyy myös, kuinka työskentelyn intensiivisyys ja kesto vaihtelivat eri kerroilla. Osa äideistä koki kirjoittamisen vaikeaksi, kun taas jotkut nauttivat selvästi kirjoittamisesta eivätkä olisi malttaneet lopettaa. Kirjoittamisen helppoutta tai vaikeutta yhdessä jakaessa nousi esille myös se, että annettu teema vaikutti työskentelyn sujuvuuteen. Moni koki, että esimerkiksi omasta itsestä tai tulevaisuudesta oli vaikeampi kirjoittaa kuin esimerkiksi vanhemmuudesta tai parisuhteesta, jotka olivat heidän mielestään helpompia teemoja käsitellä. Vaikka ympärillä hääräili paljon pieniä vauvoja ja taaperoita, äidit näyttivät myös nauttivan siitä pienestä hetkestä arjen keskellä, jolloin rauhallinen instrumentaalimusiikki taustalla soiden sai uppoutua oman sisimpänsä tuntoihin ja kirjoittaa niitä itselleen näkyväksi, ikään kuin todemmaksi.

Havaintotaulukkoon (Taulukko 1) on koottu tiivistetysti myös vertaisjakamisessa esiin nousseet puheenaiheet, joita avataan seuraavassa sisällöllisesti tarkemmin. Ensimmäisillä kerroilla keskustelussa nousi esille erityisesti se, miltä vanhemmuus tuntuu, kun tukiverkot ovat fyysisesti kaukana, jopa aivan toisessa maassa. Verkostojen puuttuminen heijastuu tällöin yksinäisyytenä ja lataa entistä enemmän paineita parisuhteelle ja kuormittaa molempia vanhempia. Keskustelussa nousi esiin myös se, miten verkostojen yhtäkkinen romahtaminen voi vaikuttaa nopeasti arjen sujumiseen, suvun yhteisöllisyyteen ja omaan jaksamiseen. Jos esimerkiksi tärkeä isovanhempi kuolee yllättäen, yksinäisyys niin tunnetasolla kuin arjen askareissakin voi tuntua merkittävältä. Toisaalta isovanhemmat saattavat olla vielä tiiviisti työelämässä kiinni, tai hoitavat omia iäkkäitä vanhempiaan, jolloin heitä ei haluta kuormittaa omien lasten hoitamisella enempää. Yksinhuoltajan roolissa verkostot korostuvat; omat vanhemmat ovat kullann arvoinen apu silloin, kun puolisoa ei ole.

Kun käsiteltiin vanhemmuuden teemaa, esiin nousseet teemat liittyivät siihen, että väsymys ja kiire vievät usein osan kyvystä nauttia vanhemmuudesta. Toisaalta moni äideistä oli vasta yhden pienen lapsen äitejä, jolloin kiire ei ollut se päällimmäinen tunne, vaan voitiin nauttia kotiäitiyden tuomasta kiireettömyydestä ilman aikatauluja. Myös

lasten yksilölliset erot puhututtivat samoin kuin se, ettei ole yhtä oikeaa tapaa olla riittävän hyvä vanhempi. Vanhemmuuteen liittyi myös keskustelu ajankäytöstä ja siitä, miten pienet lapset täyttävät ajankäytön aivan uudella tavalla eikä omaa aikaa ei juuri ole. Myös vanhemmuuden iloista puhuttiin, lasten kasvun ja kehityksen seuraamisen ilosta ja toisaalta arjen joustavuudesta ja kotona olemisen helppoudesta. Yksinäisyys ei juurikaan noussut tässä keskustelussa esiin.

Kolmannella kerralla keskustelussa esiin nousseet teemat liittyivät parisuhteen hoitamisen "trendikkyYTEEN". Parisuhteen hoitaminen ei välttämättä edellytä mitään ulkoisia apuvoimia, tapahtumia tai järjestelyjä, vaan monet näkivät tärkeimmäksi tavaksi hoitaa parisuhdetta ne pienet arkiset eleet ja sanat, joilla voi osoittaa toiselle rakkautta kaiken arkikaaoksen keskelläkin. Myös parisuhteen pitkäjänteisyyttä korostettiin – aina ei tarvitse olla yhtä onnea, vaan vaikeampiakin aikoja tulisi oppia sietämään. Moni myönsi vaatineensa nuorempana parisuhteelta ja puolisolta enemmän kuin nykyään. Iän myötä näkökulma on enemmän se, millainen minä olen puolisona toiselle kuin se, millaisen toisen pitäisi olla itseä kohtaan. Pikkulapsivaiheen väsymys heijastuu myös parisuhteeseen, väsyneenä kukaan ei ole parhaimmillaan. Yksinäisyys parisuhteessa todentui yksinhuoltajilla ja heidän kokemusmaailmassaan.

Kun äidit pohtivat omaa itseään, he huomasivat, etteivät olleet ehtineet useinkaan pysähtyä omien ajatustensa äärelle. Jotkut uskaltautuivat myöntämään, että äitiys nostaa meissä pintaan myös omat varjopuolemmet ja raadollisuutemme. Välillä on vaikea muistaa aikaa ennen lapsia ja sitä, millainen sitä silloin olikaan. Äidin rooli on niin valtavan suuri suhteessa omaan identiteettiin, ja se muuttuu myös lasten kasvun myötä eri elämänvaiheissa. Työskentely näytti kuitenkin auttavan sen tiedostamiseen, että arjessakin pitäisi muistaa enemmän ottaa niitä pieniä hetkiä itselleen. Moni pohti, osaako sitä enää ollakaan muuta kuin äiti tai ajatella muita kuin lasten asioita. Eräs totesi, että jaksamista helpottaa, jos muistaa ajatella pikkulapsivaiheen lyhyttä, sitten myöhemmin on taas enemmän aikaa itselleen. Yksinäisyys ei juurikaan puhututtanut näillä kerroilla.

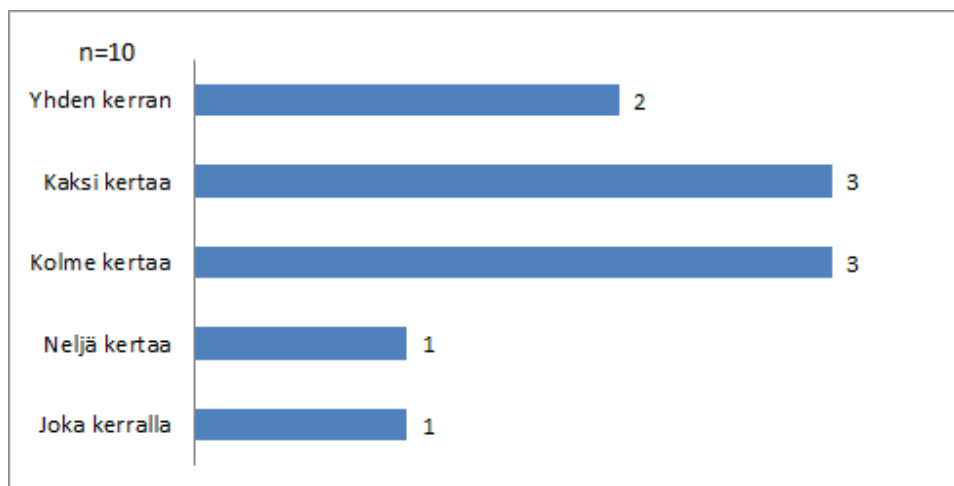
Viimeisellä kerralla jaettiin ajatuksia tulevaisuudesta. Keskustelussa esiin nousi esimerkiksi maailman kehittymisen ennustamattomuus; taloudellinen tilanne ja työllisyys voivat muuttua lyhyessäkin ajassa paljon. On vaikea sanoa, miten paljon ja mihin suuntaan maailma muuttuu kymmenessä vuodessa. Lasten kasvu tuo uudet ennalta arvaamatto-

mat haasteet eteensä. Omien vanhempien kuolema ja heistä luopuminen pelottavat. Toiveet ja unelmat ovat pienempiä ja arkisempia kuin ennen. Keskeyttämättömät yöunet olivat monien toivelistalla ykkösenä. Yksinäisyys-teemaa sivuttiin sitä arvailtaessa, mahtavatko isovanhemmat olla vielä tuolloin läsnä lastensa ja lastenlastensa elämässä.

9.3 Toiminnan arviointi palautekyselyn perusteella

Kaiken kaikkiaan toimintaan osallistujia oli siis 28 äitiä ja isää. Suurin osa oli äitejä (26), joiden joukossa oli myös yksi Perheen keskellä yksin-ryhmään ilmoittautuneista äideistä. Palautekyselyyn vastasi kuitenkin vain 10, joten vastausprosentti toiminnan tavoittaneisiin nähden oli 35,7. Strukturoitujen kysymysten kohdalla käytettiin kolmiportaista asteikkoa. Koska vastaajat olivat rastittaneet joidenkin kysymysten kohdalla vaihtoehtojen samaa mieltä ja en osaa sanoa tai vaihtoehtojen en osaa sanoa ja eri mieltä puolivälistä, analysoitiin vastaukset käyttäen taulukoissa viisiportaista asteikkoa. Myös tyhjäksi jääneet vastaukset on huomioitu analyysissä, siten että tyhjien vastausten lukumäärä näkyy kyseisen palautekysymyksen kuviossa. Lisäksi tyhjien vastausten merkitystä pohditaan tulosten arvioinnin yhteydessä.

Palautelomakkeessa (Liite 3) kysyttiin, kuinka moneen toimintakertaan vastaaja osallistui. Jokaisella kerralla (5 kertaa) oli mukana yksi kymmenestä vastaajasta. Toimintaan neljää kertaa osallistui myös yksi. Kolme kymmenestä oli toiminnassa mukana kolme kertaa. Samoin kaksi kertaa mukana olleita oli kolme kymmenestä vastaajasta. Vain yhden kerran toimintaan osallistui kaksi kymmenestä. (Kuvio 3.) Vastaajien osallistuminen Perheen keskellä yksin -toimintaan oli selkeästi satunnaista, eivätkä vastaajat tulleet paikalle toiminnan vuoksi, vaan osallistuakseen avoimeen perhetupaan. Toiminnassa oli mukana yksi alkuperäiseen Perheen keskellä yksin -ryhmään ilmoittautuneista äideistä. Voidaan siis päätellä, että kenties vain hän tuli järjestämämme toiminnan vuoksi paikalle, koska vain yksi vastaajista oli paikalla joka kerta.



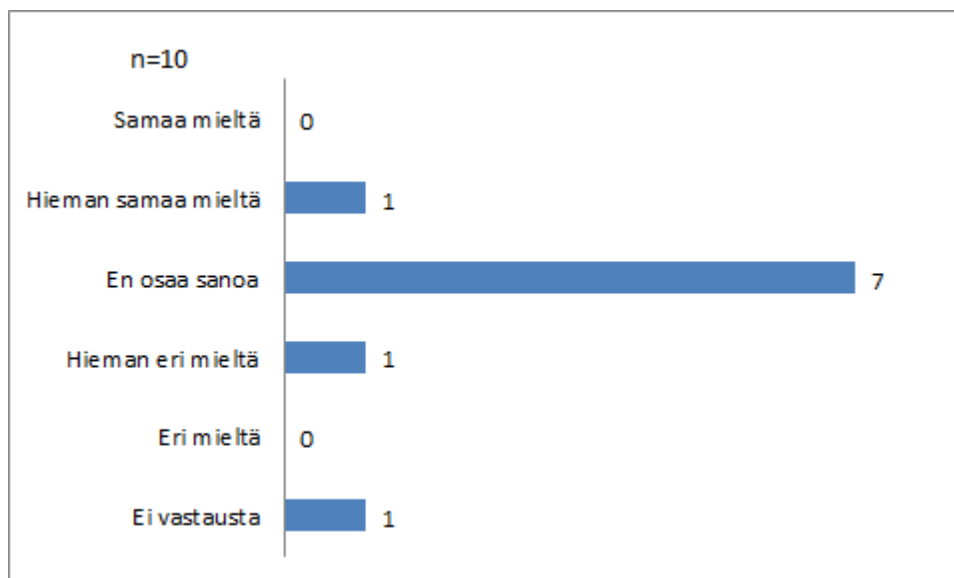
KUVIO 3. Kuinka monella kerralla olit mukana?

Vastaajilta kysyttiin avoimella kysymyksellä, millaisia mielikuvia tai ennakkoodotuksia heillä heräsi Perheen keskellä yksin -toiminnasta siihen mukaan tullessa. Viidellä vastaajalla ei ollut mitään ennakkoodotuksia tai ei ollut orientoitumista tilanteeseen, joista yksi vastaaja sanoo yllättyneensä lopulta positiivisesti. Yksi vastaajista oli ymmärtänyt, että toiminnassa keskustellaan teemoista, mutta oli kuitenkin sitä mieltä, että kirjoittaminen oli piristävä tapa käsitellä teemoja. Yksi vastaajista oli ennakkoodotuksissaan kiinnostunut erityisesti dialogimenetelmästä. Kaksi vastaajista odotti mukavaa pohdintaa arkensa keskelle ja että voi pohtia välillä muutakin kuin lapsen asioita. Vain yksi vastaajista oli odottanut kovasti ryhmän alkua, jotta tapaisi vanhempia, jotka kokevat samantapaista yksinäisyyttä kuin vastaaja ja jotka haluavat saada tukea toisilta. Sama vastaaja sanoi, että odotti saavansa mahdollisuuksia tulla kuulluksi ja tuntea, että joku välittää. Ei ole yllätys, että puolella vastaajista ei ollut mielikuvia tai ennakkoodotuksia toiminnasta, koska eivät alun perinkään olleet tulleet avoimiin perhekerhoihin järjestämämme toiminnan vuoksi. Kuitenkin puolet vastaajista oli selvästi ennakkoodotuksiltaan positiivisilla mielin ennen toimintaan osallistumista ja odottivat se tuovan mukavaa ja kovasti odotettuakin toimintaa arjen keskelle. Käsiteltävät teemat ja dialogimenetelmä onnistuivat kuitenkin synnyttämään vastaajissa tietynlaisia odotuksia toisinaan lyhyessäkin ajassa.

Toiminnassa käytetyt johdantotekstit saivat pääosin positiivisen vastaanoton. Yksi vastaajista ei osannut sanoa vaikuttivatko johdantotekstit omaan kirjoittamisprosessiin. Suurin osa vastaajista (kahdeksan) koki johdantotekstien olevan ajatuksia herättäviä ja auttavan oman kirjoittamisprosessin alkuun sekä antavan perspektiiviä omiin ajatuksiin.

Yksi vastaaja koki, ettei pystynyt samaistumaan tekstiin, vaan että tekstit hidastivat omaa kirjoitusprosessia. Useimmista vastauksista päätellen johdantotekstit kuitenkin koskettivat kuulijoitaan ja loivat pohjaa vertaisjakamiselle. Tämä kertoo mahdollisesti siitä, että tekstien tapahtumat ja kokemukset ovat tuttuja jollakin tapaa vastaajien omassa elämässä tai jonkun heidän tuttunsa elämässä. Se myös vahvistaa käsitystä äitien yksinäisyyden yleisyydestä, vaikka sitä ei helposti tunnistaikaan läheisensä elämästä tai edes omastakaan elämästä.

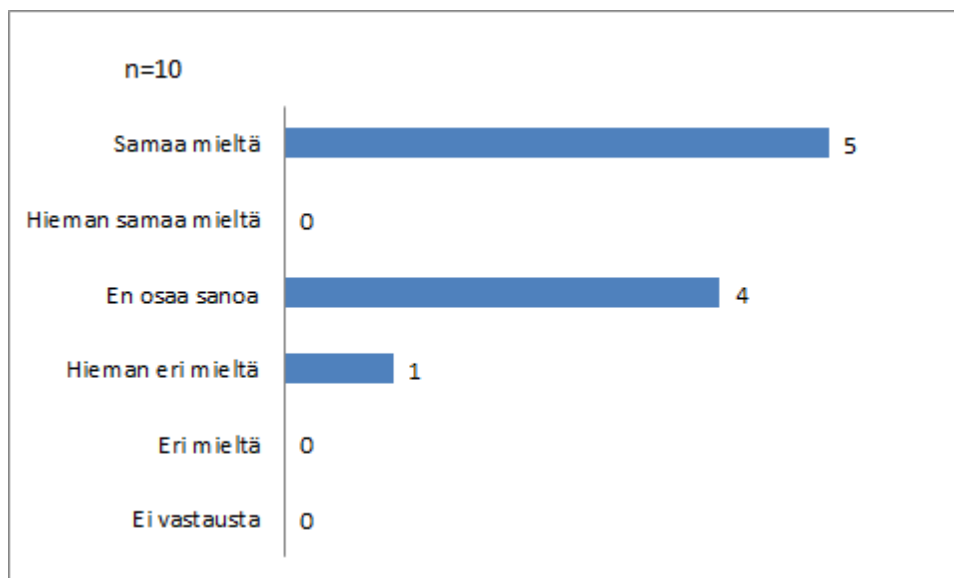
Vastaajilta kysyttiin myös, oppivatko he sanoittamaan omaa yksinäisyyden kokemustaan. Seitsemän kymmenestä vastaajasta ei osannut sanoa oppivatko sanoittamaan omaa yksinäisyyden kokemustaan. Yksi vastaaja oli hieman sitä mieltä, että omalle yksinäisyyden kokemukselle löytyi sanat. Yksi kymmenestä oli hieman eri mieltä siitä, että olisi oppinut sanoittamaan omaa yksinäisyyden kokemustaan. Yksi vastaajista jätti kokonaan vastaamatta tähän kysymykseen. (Kuvio 4.) Vastaamatta jättäminen tai sanoittamisen vaikeus saattoivat johtua esimerkiksi siitä, ettei yksinäisyyden kokemus ollut näiden vastaajien elämässä pinnalla juuri sillä hetkellä. Toisaalta myös osallistuminen toimintaan saattoi olla heidän kohdallaan vain kertaluontoista, jolloin omien kokemusten sanoittamisen prosessi ei päässyt kunnolla liikkeelle. Perheen keskellä yksin toiminnan menetelmä ei siis kyselyn perusteella auttanut vastaajia sanoittamaan omaa yksinäisyyden kokemusta. Tulos on toisaalta odotettu, koska vastaajat eivät välttämättä ole kokeneet itseään yksinäiseksi osallistuessaan toimintaan, vaan ovat osallistuneet toimintaan siksi, että sitä tuolloin pidettiin perhetuvalla. On kuitenkin huomionarvoista, että kaikille kerroille osallistunut vastaaja oli hieman oppinut sanoittamaan omaa yksinäisyyttään osallistuessaan toimintaan. Näin ollen voidaan päätellä, että toiminnan hyödyllisyys nousee esiin vasta pidemmän prosessin kautta. Yksittäiseen kertaan osallistuminen ei välttämättä vielä laita liikkeelle omia ajatusprosesseja ja kokemusten käsitteilyä.



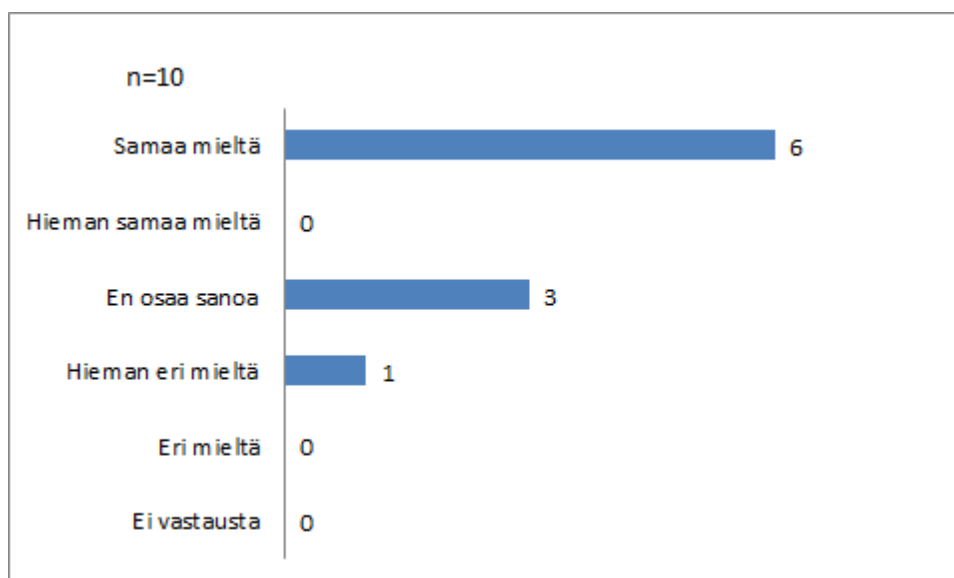
KUVIO 4. Opin sanoittamaan omaa yksinäisyyden kokemustani

Kyselyssä tiedusteltiin myös, oppivatko vastaajat jotakin uutta itsestään työskentelyn kautta. Puolet (viisi) vastaajista olivat samaa mieltä siitä, että olivat oppineet uutta työskentelyn kautta. Yksi vastaaja oli hieman eri mieltä siitä, että olisi oppinut itsestään uutta työskennellessä. Vastaajista neljä kymmenestä eivät osanneet sanoa olivatko oppineet työskentelyn kautta jotakin uutta itsestään. (Kuvio 5.) Kysyttäessä, oliko toiminnasta apua vastaajalle arjen keskellä, kuusi vastaajaa kymmenestä oli samaa mieltä siitä, että toiminnasta oli heille apua arjen keskellä. Yksi vastaaja oli hieman eri mieltä siitä, että olisi saanut apua arkeensa toiminnasta. Kolme vastaajista eivät osanneet arvioida auttoiko toiminta heitä heidän arjessaan. (Kuvio 6.)

Vaikka vastaajista moni osallistui satunnaisesti työskentelyyn eikä ollut tullut paikalle työskentelyn takia, oli työskentely kuitenkin antanut puolelle vastaajista peilauspintaa itseensä ja he olivat oppineet uusia asioita itsestään. Moni vastaaja on selvästi löytänyt työskentelyn kautta omasta elämästään ja itsestään asioita, joita ei välttämättä ollut osannut tunnistaa yksinäisyyteen liittyviksi tai siihen altistaviksi. Vielä merkittävämpi tulos on se, että yli puolet vastaajista koki saaneensa toiminnasta apua arkinsa keskellä. He saivat apua, vaikka eivät sitä alun perin tulleet perhetuvilta hakemaankaan tai osanneet sitä edes kaivata. Myös molemmista näistä tuloksista voidaan päätellä, että pienten lasten äitien yksinäisyys on yleistä aivan kuten teoriaa osoittaa, vaikkei sitä itse tai läheiset tunnistaikaan.



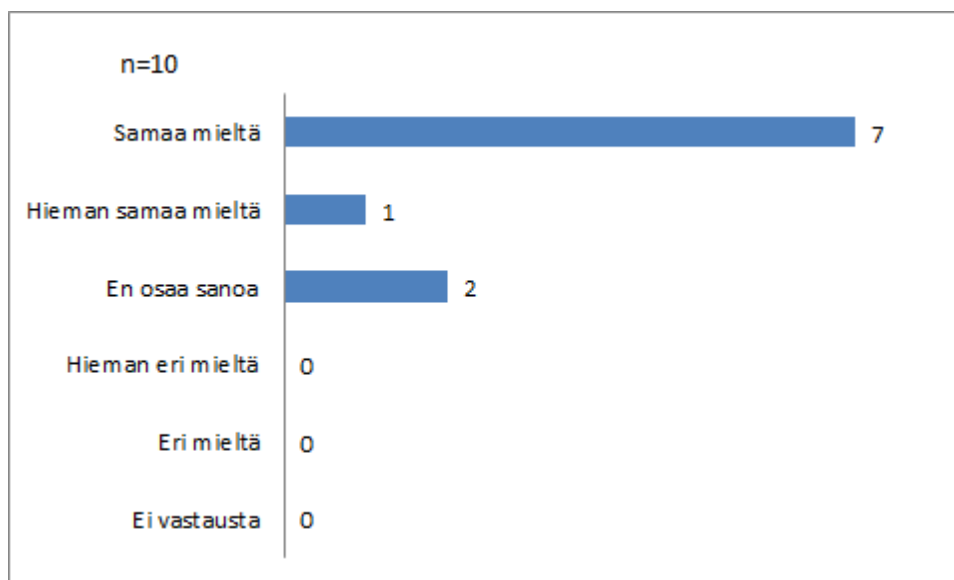
KUVIO 5. Opin jotain uutta itsestäni työskentelyn kautta



KUVIO 6. Toiminnasta oli minulle apua arjen keskellä

Palautekyselyssä haluttiin tietää myös, antoiko työskentelyssä yhdessä jakaminen ja keskustelu vastaajalle uusia ajatuksia. Seitsemän kymmenestä oli samaa mieltä, että yhdessä jakaminen ja keskustelu antoi uusia ajatuksia. Yksi vastaajista oli hieman samaa mieltä, että yhdessä jakaminen ja keskustelu oli antanut uusia ajatuksia. Vastaajista kaksi ei osannut sanoa, oliko yhdessä jakaminen ja keskustelu antanut uusia ajatuksia. (Kuvio 7.) Tulos vahvistaa menetelmän toimivuutta vertaistuen saamisessa. Näin ollen voidaan päätellä, että kirjallisuusterapeuttisen dialogityöskentelyn käyttö on toimiva menetelmä tämän kaltaisessa toiminnassa. Vaikkei monikaan tullut varta vasten tähän

toimintaan mukaan aiheensa puolesta, innoitti yhdessä keskustelu ja jakaminen ajattelemaan uusia asioita ja kenties näkemään itseään ja omaa elämäänsä uudesta näkökulmasta.



KUVIO 7. Yhdessä jakaminen ja keskustelu antoivat uusia ajatuksia

Perheen keskellä yksin-toimintaan kuului osana myös toimintakerran aiheeseen liittyvä hartaus. Palautekyselyssä kysyttiin avoimella kysymyksellä loppuhartauden merkitystä itselle. Kaksi vastaajista ei vastannut ollenkaan ja yksi ei osannut sanoa loppuhartauksen merkityksestä. Vastaamatta jättäminen voi kertoa siitä, että seurakunnan perhetupien toimintaan osallistuu myös sellaisia perheitä, joille kristillisellä hartausperinteellä ei ole vahvaa merkitystä tai kokemuspohjaa. Suurin osa vastaajista kuitenkin koki ne rauhoittavana hengähdystaukona tai hyvinkin koskettavina ja aiheeseen sopivina. Tämä vahvistaa kirjallisuudesta ja tutkimuksista saatua käsitystä siitä, että uskonto ja hengellisyys voivat olla joillekin merkittävä yksinäisyyttä lieventävä tekijä elämässä. Erään toimintaan osallistuneen sanoin: "Yhteiset hetket vahvistivat, tai uudelleen herättivät, uskoani, johon en oikein ole osannut turvautua vaikeina aikoina. Nyt minusta tuntuu paljon vahvemmin siltä, että minun ei tarvitse kaikkea jaksaa ja huolehtia yksin vaan olen osa Jumalan suunnitelmaa."

Viimeisenä kysyttiin vielä avoimella kysymyksellä, miten toimintaa voisi kehittää jatkossa. Itse toimintamallia kehittäviä kehitysideoita ei vastaajilta tullut. Vastauksista nousi kuitenkin esille suljetun ryhmän tärkeys toiminnalle. Silloin toiminta ei veisi ai-

kaa muilta toiminnoilta ja niihin osallistumisen kynnys olisi matalampi, kun joka kerta olisi samat henkilöt ryhmässä ja tuttuus kasvattaisi keskinäistä luottamusta. Tällöin omien kokemusten jakaminen olisi helpompaa ja toisista vanhemmista saisi sitä kaivatua vertaistukea. Tämä vahvistaa ajatusta siitä, miten toiminta oli alun perin ajateltu toteuttaa. Valitettavasti se ei tällä kertaa kuitenkaan ollut mahdollista. Palautekyselyn tulokset ovat rohkaisevia ja kannustavia jatkoon kannalta, koska moni toimintaan osallistuja koki saaneensa työskentelystä apua arkensa keskellä. Ehkä se kannustaa seurakuntia eri puolella Suomea juurruttamaan kehrittelemämme toimintamallin osaksi seurakuntien vakituista toimintaa.

9.4 Yhteenveto toiminnan arvioinnista

Toiminta ei toteutunut alkuperäisen suunnitelman mukaan suljettuna ryhmänä, koska ryhmiin ei ilmoittautunut tarpeeksi osallistujia. Toiminta ei siis tavoittanut kohderyhmäänsä riittävän hyvin. Syitä tälle on varmasti monia. Välimatkat kokoontumispaikkaan ja perheiden muut päällekkäiset menot saattoivat olla esteenä osallistumiselle. Myös ryhmästä tiedottaminen saattoi jäädä vajavaiseksi mainosten levittämislajisuuden ja lyhyen esilläoloajan vuoksi, mutta yksi merkittävä tekijä saattoi olla myös itse ryhmän nimi, jossa sana yksinäisyys korostuu. Yksinäisyys on iso asia, joka sanaksi puettuna voi säikäyttää. Se voi heijastaa häpeän tunteita tai ahdistusta ja siksi sitä voi olla vaikeaa myöntää edes itselleen. Näin ollen ilmoittautuminen ja osallistuminen yksinäisyyttä käsittelevään ryhmään ei tunnu omalta.

Toimintamallia saatiin kuitenkin kokeiltua Hämeenlinnan avoimissa perhetuvissa. Tapaamiskerroilla oli ymmärrettävästi vaihteleva määrä vanhempia. Vain yksi äiti, joka oli ilmoittautunut alkuperäisen suunnitelman mukaisesti toteutettavaan ryhmään, oli mukana jokaisella tapaamiskerralla. Tapaamiskertojen ilmapiiri vaihteli toimintaan osallistuneiden määrän mukaan iloisen touhukkaasta rauhalliseen ja leppoisaan tunnelmaan. Ilmapiiriin sekä äitien väliseen vuorovaikutukseen vaikutti selvästi se, että eri tapaamiskerroilla osallistujien kokoonpano vaihteli. Ryhmähenkeä ja keskinäistä luottamusta ei avoimessa ryhmässä välttämättä pääse syntymään. Ryhmien kokoonpanon vaihtelut vaikuttivat myös työskentelyn intensiivisyyteen, sillä työskentely oli erilaista eri kerroilla. Toisille äideille oli vaikeampaa kirjoittaa, kun taas toiset nauttivat kovasti kirjoitta-

misesta. Kirjoittamisen vaikeuteen tai helppouteen vaikuttivat myös kullakin kerralla käsitelty teema.

Palautekyselystä voidaan päätellä, että toiminnasta oli hyötyä osallistujille, vaikka he eivät olleet varta vasten ajatelleet osallistuvansa siihen. Johdantotekstit ja niiden teemat olivat monille jollain tavalla tuttuja ja antoivat perspektiiviä omiin ajatuksiin. Yksinäisyys on siis tuttua, vaikkei sitä osattaisikaan tunnistaa omassa elämässä päällimmäiseksi tunteeksi. Monet vastaajat oppivat itsestään uutta työskentelyn kautta ja kokivat saaneensa apua toiminnasta arkinsa keskellä. Toiminnan hengellinen osuus eli loppuhartaus koettiin rauhoittavana ja koskettavana kuhunkin teemaan sopivana hengähdystaukona. Itse toimintamalli ei saanut palautekyselyssä parannusehdotuksia, mutta vastauksista voitiin päätellä, että toimintamalli toimii kuitenkin parhaiten suljetussa ryhmässä.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli siis luoda seurakuntien diakoniatyölle vertaisryhmätyöskentelyn toimintamalli, jolla yksinäisille pienten lasten äideille voidaan tarjota mahdollisuus käsitellä yksinäisyyden kokemuksiaan, saada vertaistukea muilta samanlaisessa elämäntilanteessa olevilta sekä lievittää äitien yksinäisyyttä. Toiminnalle asetetun tavoitteen voidaan nähdä toteutuneen, sillä osallistujien välille syntyi merkityksellistä vertaisdialogia, joka palautteen perusteella hyödytti siihen osallistuneita ja toi apua arjen keskelle. Oman merkityksensä toiminnalle antoi myös havainto siitä, että nyt käytyjen vertaisdialogien aiheet vahvistivat aikaisempien tutkimusten tuomaa käsitystä siitä, millä tavalla esimerkiksi verkostojen tai äidin oman ajan puuttuminen vaikuttavat pikkulapsiperheiden arkeen ja yksinäisyyden kokemuksiin.

Toteutuneen toiminnan johtopäätöksenä voidaan todeta, että Perheen keskellä yksin -toiminta on varteenotettava toimintamalli seurakuntien diakoniatyöhön sekä lapsi- ja perhetyöhön. Kun toimintaa suunniteltiin, ei vielä tiedetty samaan aikaan kehitteillä olevasta LapsiArkki -toiminnasta. Jälkikäteen voidaan kuitenkin todeta, että tässä opinnäytetyössä käytetty menetelmä voisi toimia myös LapsiArkki -toiminnan sisällä. LapsiArkki -toiminnan vahvuutena on vertaisjakamisen lisäksi myös mahdollisuus mentoointiin seurakunnan vapaaehtoisten tuen avulla, mikä muistuttaa työssämme esitellyn HelsinkiMission mentoritoiminnan mallia. Toisin kuin LapsiArkki-palvelu, Perheen keskellä yksin -toiminta on ollut alusta asti suunnattu myös muille kuin yksinhuoltajavanhemmille. Tämä valinta nousi tutkimusten tuloksissa esiin tulleesta yksinäisyyden kokemusten yleisyydestä myös parisuhteessa elävien vanhempien arjessa.

Toiminnassa keskeistä on mahdollisuus monipuoliseen dialogiin, sillä vuoropuhelua yksinäisyydestä käydään sekä omien ajatusten että vertaistoverien kokemusten kanssa. Oman peilipintansa yksinäisyyden kokemukselle tuovat myös Raamatun naiset, joiden kautta vuoropuhelua omista ajatuksista voi käydä myös Jumalan kanssa. Näin toiminnalla voidaan vahvistaa myös siihen osallistuvan uskoa ja luottamusta Jumalaan, joka tuntee ihmisyyden ja äitiyden haasteet läpikotaisin. Parhaimmillaan uusia näköaloja antavaa dialogia tapahtuu siis kolmella eri tasolla - oman sisimmän, vertaisten ja Jumalan kanssa. Tämänkaltaisen toiminta tukeekin kirkon työn perustana olevan ihmisen

kokonaisvaltaisen kohtaamisen periaatetta, joka on tärkeää kaikilla kirkon työn aloilla. Se vastaa myös niiden monien ihmisten tarpeeseen, jotka tutkimusten mukaan turvautuvat uskoon ja Jumalan apuun oman yksinäisyyden keskellä kamppaillessaan.

Kehittämämme toimintamalli soveltuu parhaiten toteutettavaksi suljetussa ryhmässä, johon osallistuvat äidit ovat hakeutuneet nimenomaan käsittelemään ja pohtimaan omia yksinäisyyden kokemuksiaan. Ryhmän ideaa voisi siis verrata esimerkiksi sururyhmään, johon myös hakeudutaan omakohtaisen kokemuksen kautta. Perheen keskellä yksin -toiminta on sovellettavissa myös avoimiin ryhmiin, jos niiden kävijäjoukko on suhteellisen vakio ja jos ryhmässä on halukkuutta ja avointa mieltä toimintaan osallistumiselle. Palautteessa saadut vastauksethan puhuivat sen puolesta, että toiminnasta oli ollut hyötyä myös niille, jotka eivät tietoisesti hakeutuneet ryhmään. Koska tutkimusten perusteella voidaan todeta, että yksinäisyyden kokemukset vaihtelevat ikäkausien ja elämäntilanteiden mukaan, voidaan olettaa, että toimintaan osallistumisella voi olla myös kauaskantoisempaa positiivista vaikutusta. Mikäli yksinäisyys kokemuksena tulee myöhemässä elämänvaiheessa lähemmäksi toimintaan osallistuneen äidin tunnemaailmaa, hän voi muistaa ja tunnistaa helpommin yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä ja halutessaan työstää ajatuksiaan oppimansa dialogityöskentelyn avulla. Kolmantena toteutusvaihtoehtona toimintaa voisi kokeilla vaikkapa (yhden vanhemman) perheleireillä, jossa dialogityöskentelyn viisi eri teemaa voidaan sisällyttää lyhyinä puolen tunnin – tunnin toimintahetkinä viikonlopun sisälle. Tällöin toiminnasta voisi avautua siihen osallistuvalla vanhemmalle varsin intensiivinen ja kokonaisvaltainen prosessi.

Johtopäätökset nyt toteutuneiden ryhmien toiminnasta perustuvat omiin havaintoihimme ja kymmeneen toiminnasta saatuun kirjalliseen palautteeseen. Kaikki johtopäätökset ovat varovaisia, sillä vastausprosentti jäi alle 36 %:in. Alhainen vastausprosentti voi kertoa siitä, että pienten lasten äitien arki on vaihtelevaa, vaikka tiettyjä rutiineja elämässä onkin. Perhekahvilaan poiketaan silloin, kun omat voimat, lasten sairastelut ja arjen aikataulut antavat myöten. Tällöin on vaikea sitoutua mihinkään säännölliseen viikkotoimintaan. Toisaalta Kankaantakana kävi niillä perhekahvilan kerroilla, joilla toimintaa toteutettiin, jatkuvasti tavallista vähemmän äitejä. Tämä voi osaltaan kertoa teeman vierastamisesta tai jopa sen käsittelyn välttämisestä. Yksinäisyyteenhän liitetään tutkimustenkin perusteella monia negatiivisia piirteitä, kuten häpeää ja masennusta, joiden esiin tuomista usein halutaan välttää. Saatuja kymmentä vastausta voidaan kui-

tenkin pitää varsin luotettavina, sillä nimettömänä uskaltaa vastata kysymyksiin rehellisesti ja suoraan. Toisaalta vähäinen vastausprosentti herättää myös uteliaisuutta ja innokkuutta toteuttaa toimintaa vielä uudestaan näiden ensimmäisten kokemusten vahvistamiseksi tai kumoamiseksi. Esimerkiksi alkuperäistarkoituksen mukaista suljetun ryhmän toimintaa ja siitä saatua palautetta olisi kiinnostava verrata nyt saatuun palautteeseen. Tätä jäi kaipaamaan myös yksi palautteeseen vastannut äiti: "Ryhmä olisi ollut loistava toteutuessaan omana kokonaisuutenaan. Tällöin omien kokemusten jakaminen olisi ollut helpompaa ja toisista vanhemmista olisi saanut vertaistukea. Tällaiseen toimintaan kannattaisi todella panostaa, sillä kynnyks tulla mukaan oli korkea nyt, kun ryhmä ei toteutunutkaan omana kokonaisuutenaan."

Vaikka nyt saatujen vastausten perusteella on vaikea tehdä yleistettäviä tai merkittäviä johtopäätöksiä, voidaan silti todeta, että tarvetta ja kysyntää yksinäisyyden pohdintaan kuitenkin on. Palautekyselyjen vastaukset vahvistivat aikaisempia tutkimuksia siitä, että yksinäisyys on tuttua varsin monelle äidille, olivatpa he sitten yksinhuoltajia tai parisuhhteessa eläviä. Palautekysely osoitti myös aikaisempien tutkimuksien paikkansapitävyyden siinä, että äitien yksinäisyyttä on vaikea tunnistaa. Yksinäisyyden tunnistaminen voi olla vaikeaa jopa oman itsen kohdalla. Toiminta vahvisti tutkimuksissa esiin tulleen toteamuksen siitä, että yksinhuoltajat kärsivät usein yksinäisyydestä, mutta myös parisuhhteessa olevat nuoret pienten lasten äidit ovat usein yksinäisiä. Puolison olemassaolo ei poista yksinäisyyttä, jos yhteistä aikaa ei käytännössä ole eikä löydy ketään, kelle puhua luottamuksellisesti omista asioistaan. Äitien oman ajan puutteeseen seurakunnat voivat vastata järjestämällä juuri tämänkaltaista toimintaa, joka mahdollistaa äitien syvälliset vertaiskohtaamiset ja pienet hengähdystauot lapsista huolehtimisesta.

11 POHDINTA

Toimintamallin luomisesta ja sen kokeilusta käytännössä nousi esiin useita asioita, jotka täytyy jatkossa huomioida entistä paremmin. Kun toimintaa lähdetään toteuttamaan, on tärkeää huomioida aika ja tila. Jotta toiminta mahdollistettaisiin mahdollisimman monelle äidille, se ei saisi olla päällekkäin muun lapsille tai perheille suunnatun toiminnan kanssa. Myös sijainnilla on suuri merkitys sille, pääsevätkö äidit lapsineen paikalle helposti. Kohdennetun ja kutsuvan mainonnan kautta löytyvät parhaiten mukaan juuri ne äidit, joille työskentelystä on eniten hyötyä. Myös mukaan tulevien lasten määrä ja ikä vaikuttavat siihen, miten intensiivistä ja keskittynyttä työskentely on. Jos lapsi on alle 2-vuotias, häntä ei ole mielekästä erottaa äidistään työskentelyn ajaksi, ellei hoitaja ole hyvin tuttu ja turvallinen. Ryhmädynamiikkaan ja kirjoittamisprosessiin keskittymiseen vaikuttaa merkittävästi se, kuinka paljon näitä pieniä lapsia on mukana toiminnassa. Tällöin toimintaympäristön muilla rauhoittavilla tekijöillä, kuten musiikilla, valaistuksella ja riittävän yksityisellä kirjoitustilalla, on korostunut merkitys dialogin onnistumisen kannalta. Toiminta vaatii ohjaajalta vahvaa sitoutumista, heittäytymistä ja uskoa ryhmän merkityksellisyyteen. Johdantodialogien omakohtaisuuden kautta voi avata ryhmälle luottamuksen ilmapiiriä ja vahvistaa vertaisasetelmaa.

Diakoniatyön yksi keskeisistä työmuodoista on ryhmätoiminta. Ammatillisuuteen kuuluu se, että osaa kehittää ja toteuttaa ryhmätoimintaa omassa työympäristössään. Tämä opinnäytetyömme tähtäsi toimintamallin luomiseen, jolla diakoniatyö voi auttaa pienten lasten äitejä tarjoamalla yksinäisyyttä käsittelevää ryhmätoimintaa vertaistukityhmässä. Toimintamallin luominen opetti etsimään tietoa erilaisista toiminnallisista menetelmistä ja terapiamuodoista, joista voi soveltaen kehittää sellaista toimintaa, joka soveltuu juuri halutun kohderyhmän tarpeisiin. Toimintamallin kehittäminen opetti myös, miten esimerkiksi ryhmätoiminnan budjetti tehdään ja miten suuremman budjetin vaatimaan toimintaan voi hakea rahoitusta. Diakoniatyöntekijän ammatillisuudessa ryhmänohjaustaito on tärkeää ja tämän opinnäytetyön prosessi vahvisti tätä osaamisaluetta. Myös yhteistyötahot ja moniammatillinen osaaminen korostuvat diakoniatyössä, joten toimintamallin kehittäminen kehitti myös tätä ammatillisuuden osa-aluetta. Kehittämistyössä oltiin tekemisissä asiakkaiden kanssa läheisesti ja heidän kanssa käytiin läpi hyvin henkilökohtaisia ja osin kipeitäkin asioita. Tämä kehitti sellaisen asiakastyön taitoja, jossa ih-

minen kohdataan kokonaisvaltaisesti ja häntä kohdellaan arvokkaasti. Luottamuksellisuus ja kristillisen ihmisarvon mukainen asiakkaiden kohtelu ovat diakonista ydinosaimista ja tähän opinnäytetyöprosessi antoi lisää valmiuksia.

Haasteena toiminnan juurruttamisessa seurakuntien vakituiseen toimintaan onkin se, miten löytää juuri ne ihmiset mukaan ryhmään, jotka eivät itsekään osaa tunnistaa yksinäisyyttä elämässään ja joille toiminnasta olisi eniten iloa ja hyötyä. Verkostoituminen muiden perheiden kanssa yhteistyötä tekevien tahojen, kuten neuvoloiden kanssa voisi auttaa yksinäisten äitien tavoittamisessa ja toiminnan vakiinnuttamisessa vanhemmuutta tukevien palvelujen ja toimintamuotojen joukkoon. Lisäksi seurakunnat voisivat nostaa yksinäisyyttä esille aiheeseen liittyvien luentojen ja teemapäivien muodossa, jotka kirjallisuudessakin oli todettu hyviksi keinoiksi lieventää yksinäisyyden taakkaa. Luomaamme toimintamallia voi soveltaa myös muiden kuin yksinäisyydestä kärsivien pienten lasten äitien auttamiseksi. Muokkaamalla teemoja ja dialogitekstejä toimintamallia voi hyödyntää myös esimerkiksi maahanmuuttajien tai mielenterveyskuntoutujien parissa tehtävässä työssä, sillä tutkimusten perusteella yksinäisyys voi aiheuttaa jopa psyykkisiä sairauksia tai olla niiden taustalla esimerkiksi vahvan traumaattisen kokemuksen seurauksena.

Perheen keskellä yksin -ryhmän kohderyhmän tavoittamiseksi voisi olla hyödyllistä kehittää haastattelusapluuna, jonka avulla yksinäiset äidit voitaisiin tunnistaa esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolla. Haastattelusapluunan kehittäminen olisi Perheen keskellä yksin -toimintamallin jatkokehittämistä toiminnan vakiinnuttamiseksi seurakunnassa mahdollisemman monen yksinäisen äidin auttamiseksi. Haastattelun pohjalta terveydenhoitaja voisi suositella äidille osallistumista Perheen keskellä yksin -ryhmään. Seurakunnassa ryhmille voisi varata esimerkiksi kolme tai neljä aloittamisajankohtaa vuotta kohden, jolloin osallistumismahdollisuuksia olisi useampia. Moniammatillinen yhteistyö seurakunnan sisällä, verkostoituminen muiden tahojen kanssa ja useampi yrittäkerta yhdessä voisivat auttaa toiminnan juurruttamisessa seurakuntien vakituiseen lapsiperheille suunnattuun toimintaan. Tämän työn myötä ensimmäinen rohkea yritys ottaa yksinäisyys puheeksi on tehty ja tästä on hyvä jatkaa.

LÄHTEET

- Achté, Kalle & Tuulio-Henriksson, Annamari 1984. Yksinäisyys. Teoksessa Kalle Achté & Katriina Kuusi (toim.) Yksinäisyys. Helsinki: Otava, 9–22.
- Alatalo, Anni 2015. Anni Alatalo: Äitiysvapailla yksinäisyys on pahinta! Yle 27.11. Viitattu 11.4.2017. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/11/27/anni-alatalo-aitiysvapailla-yksinaisyys-pahinta>
- Andersson, Lars 1998. Loneliness research and interventions: a review of the literature. *Aging & Mental Health* (1998); 2(4): 264–274.
- Aron, Elaine N. 2015. Erityisherkkä ihminen. Helsinki: Nemo.
- Assulin, Ami 2016. Tuore tutkimus vahvistaa: Neuvolavanhempien yksinäisyys periytyy lapsille. Yle uutiset 23.11. Viitattu 11.4.2017. <http://yle.fi/uutiset/3-9306106>
- Borg, Pekka 2015. Yksinasuvien helsinkiläisten kokema hyvinvointi. Helsingin kaupungin tietokeskus. Tutkimuksia 2015:3.
- Borg, Pekka 2016a. Mitkä asiat ovat yksinasuvien hyvinvoinnille merkittäviä? Teoksessa Jenni Väliniemi-Laurson, Pekka Borg & Vesa Keskinen (toim.) Yksin kaupungissa. Helsingin kaupungin tietokeskus, 118–124.
- Borg, Pekka 2016b. Yksinasuvien helsinkiläisten sosiaaliset suhteet. Teoksessa Jenni Väliniemi-Laurson, Pekka Borg & Vesa Keskinen (toim.) Yksin kaupungissa. Helsingin kaupungin tietokeskus, 143–156.
- Cacciatore, Raisa & Janhunen, Kristiina 2008. Täydelliset äidit – 11 myyttiä. Teoksessa Kristiina Janhunen & Minna Oulasmaa (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 12–27.
- Dolan, Yvonne 2017. Pieni askel. Tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen. Porvoo: Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Diakoniatyöntekijöiden Liitto Ry 2016. Ammatilliset asiat. Suositukset ja ohjeet. Diakonityöntekijän eettiset ohjeet. Viitattu 18.12.2017. https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf
- Eräsaari, Leena 2011. Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 31–58.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2000. Johdatus Laadulliseen tutkimukseen. 5.painos.
Tampere: Vastapaino.

Falk, Hanna 2015. Äiti- ja isämentoritoiminnan kokemukset ja vaikutukset:
Laadullisen tutkimuksen tulokset. Teoksessa Henrietta Grönlund (toim.)
Vapaaehtoistoiminta lapsiperheiden tukena: Perheiden, ammattilaisten ja
vapaaehtoisten kokemukset. Helsinki: HelsinkiMissio. Viitattu 11.4.2017.
https://www.helsinkimissio.fi/sites/default/files/attachments/HM_PeSu_Raport_v4_DIGI_0.pdf

Fisher, Claude S. & Phillips, Susan L. 1982. Who is Alone? Social Characteristics of
People with Small Networks. Teoksessa Letitia Anne Peplau & Daniel
Perlman (toim.) Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research
and Therapy. New York: Wiley, 21–39.

Gardberg Morner, Claudia 2003. Självständigt beroende: Ensamstående mammors
försörjningsstrategier. Göteborgin yliopisto. Sosiologian laitos.
Väitöskirja.

Gothóni, Raili 2014. Auttava kohtaaminen II. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö.
Helsinki: Kirjapaja.

Greijus, Hanna 2015. Vauvan yöheräily ja nukahtamisvaikeudet – Yhteydet
vanhemman yksinäisyyden kokemukseen. Turun yliopisto.
Käyttäytymistieteiden ja filosofian laitos. Psykologian oppiaine.
Pro gradu-tutkielma.

Grönfors, Matti 2007. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa
Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin I.
Metodin valinta ja aineiston keruu; virikkeitä aloittelevalle tutkijalle.
Jyväskylä: PS-kustannus, 151–167.

Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden
vähentäminen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi.
Helsinki: Gaudeamus, 253–272.

Haapaniemi, Rauno & Raina, Liisa 2014. Rakenna oppiva ryhmä; pedagogisen
viihtymisen käsikirja. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hakala, Pirjo 2002. Ihmisen kokonaisvaltainen auttaminen. Teoksessa Riitta Helosvuo,
Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian
käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 233–250.

- Harell, Jonna & Lammi, Minna 2017. Malli vertaistuelliselle ryhmälle yksinhuoltajien osallisuuden lisäämiseksi. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Porin toimipaikka. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 22.1.2018.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/129980/Harell_Jonna.pdf;jsessionid=CEAA28764EAD3144F05CF7C8E426B362?sequence=1
- Heikkinen, Hannu L. T.; Rovio, Esa & Kiilakoski, Tomi 2007. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio & Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78–93.
- Heiskanen, Tarja 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 77–96.
- Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa 2011a. Johdanto. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin: Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-Kustannus, 9–13.
- Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa 2011b. Modernin ajan yksinäisyys. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–30.
- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki & Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö – Asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Editat.
- Hirsjärvi, Sinikka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, Sinikka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2015. Tutki ja kirjoita, 20.painos. Helsinki: Tammi.
- Hoff, Andreas 2006. Lone mothers between the welfare state and informal support: A Cross-National Comparison of Germany and the United Kingdom. Lewiston, New York. : The Edwin Mellen Press.

- Hämeenaho, Pilvi 2014. Hyvinvoinnin verkostot maaseudulla asuvien äitien arjessa: Etnologinen tutkimus palvelujen käytöstä ja hyvän arjen rakentumisesta. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 11.4.2017.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43445/THL_TUT129_2014WERKKO.pdf?sequence=1
- Ihanus, Juhani 2002. Johdanto. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu, 7–32.
- Ihanus, Juhani 2009. Sanat että hoitaisimme; kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme – terapeutin kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim, 13–48.
- Ihanus Juhani 2015. Kirjallisuusterapia. Teoksessa Matti O. Huttunen & Hely Kalska (toim.) Psykoterapiat. Helsinki: Duodecim, 360–365.
- Ikonen, Inka 2013. Seksuaaliterapeutti vanhempien yksinäisyydestä: ”Tämä on vaiettu ja vakava ilmiö!” Iltasanomat 11.12. Viitattu 11.4.2017.
<http://www.is.fi/perhe/art-2000000691222.html>
- Innokylä 2017a. Innokylä. Innovaatiomalli. Viitattu 4.3.2017.
<https://www.innokyla.fi/tietoa-innokylasta/innovaatiomalli>
- Innokylä 2017b. Työskentely. Toimintamalli. Mikä on toimintamalli? Viitattu 4.3.2018.
<https://www.innokyla.fi/kehittaminen/toimintamalli>
- Jokinen, Eeva 1996. Väsynyt äiti: Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Jokinen, Kimmo 2005. Yksinäisyys ajan ilmiönä. Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat – kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylän yliopisto, 9–36.
- Joutsenniemi, Kaisla & Mustonen, Veera 2013. Ruuhkataidot: Iloa vanhemmuuteen. Helsinki: Duodecim.
- Junttila, Niina; Kainulainen, Sakari & Saari, Juho 2015. Mapping the lonely landscape; Assessing loneliness and its consequences. The Open Psychology Journal 8.
- Junttila, Niina 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 52–72.

- Junttila, Niina; Jyrkkä, Johanna & Tolmunen, Tommi 2016. Lääkkeitä yksinäisyyteen. Sic! Lääketietoa Fimeasta (2).
- Juusola, Mervi 2014. Äidin voimakirja (3. uud. p.). Helsinki: Voimakirja.
- Jääskeläinen, Ilkka 2002. Diakoniatoiminnan muodot. Teoksessa Riitta Helosvuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 192–232.
- Kainulainen, Sakari 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 114–128.
- Kaleva 2008. Äidin raivo nousee usein yksinäisyydestä. Viitattu 11.4.2017.
<http://www.kaleva.fi/uutiset/kotimaa/aidin-raivo-nousee-usein-yksinaisyydesta/303424/>
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, Jorma 2015, Opinnäytetyön kirjoittajan opas – näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kangasniemi, Jukka 2005. Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat – kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylän yliopisto, 227–307.
- Kangasniemi, Jukka 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylä studies in humanities 107. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kataja, Mari i.a. Äidit voivat tuntea yksinäisyyttä ihmisten keskelläkin. Viitattu 10.4.2017. <http://www.terve.fi/vanhemmuus-ja-kasvatus/aidit-voivat-tuntea-yksinaisyytta-ihmisten-keskellakin>
- Keltinkangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: Wsoy.
- Keltinkangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki Wsoy.
- Kirkon tutkimuskeskus 2016. Nelivuotiskertomukset. Valitse alakategoria: 2012–2015. Diakoniatyö kirkossa. Viitattu 12.4.2017.
<https://www.kirkontutkimuskeskus.fi/viz?id=39>

- Lagus, Krista & Honkela, Timo 2016. Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 273–296.
- Leskinen, Ilpo 2001. Äiti on yksilö ihmisenä ja imettäjänä. Etelä-Saimaa 18.10., 9.
- Lindquist, Anita 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme – terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim, 70–98.
- Linnainmaa, Terhikki 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) Hoitavat sanat – opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim, 11–25.
- Lähteinen, Leila 2004. Yksinäisyyden lieventäminen interventiolla – Osallistujien kokemus. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Malmi, Mia; Pulliainen, Siru & Sirkka, Seppo J.J. 2009. Uuden äidin selviytymisopas. Helsinki; Jyväskylä; Minerva.
- Malmivaara Päivi 2018. LapsiArkki. Lastenhoitoapua ja vertaistukea yhden vanhemman perheille. Viitattu 3.3.2018. <http://www.lapsiarkki.fi/>
- May, Vanessa 2001. Lone Motherhood in Finnish Women's Life Stories: Creating Meaning in a Narrative Context. Åbo Akademi. Yhteiskuntatieteiden ja kauppätieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Melin, Harri 2012. Muuttuva yhteiskunta haastaa diakonian. Teoksessa Raili Gothóni, Riitta Helosvuori, Kalle Kuusimäki & Karoliina Puuska (toim.) Kantakaa toistenne kuormia. Helsinki: Kirjapaja, 49–79.
- Metsämuuronen, Jari 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Helsinki: International Methelp ky.
- Moisio, Pasi & Rämö, Tuomas 2007. Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. Yhteiskuntapolitiikka 72 (4).
- Nevalainen, Vesa 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto; Edita.
- Niemi, Pinja & Sandén, Jessica 2016. Sinäkö arjen auttaja? Lapsiperheet avun saajina Suurella Sydämellä - vapaaehtoistyön palvelussa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsingin toimipaikka. Sosiaalialan koulutusohjelma / Terveysalan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 22.1.2018. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117923/Niemi_Sanden.pdf;jsessionid=79B8B35E0DCA697A228CA65AA95ABAE6?sequence=1

- Niemi, Riikka 2006. Kuka pelkää kotiäitiä? Teoksessa Tuula Helne & Markku Laatu (toim.) Vääryyskirja. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 173–183.
- Nylund, Marianne 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195–213.
- Ojasalo, Katri; Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pelkonen, Katariina & Aro, Marika 2015. HelsinkiMission äiti- ja isämentoritoiminnan malli. Teoksessa Henrietta Grönlund (toim.) Vapaaehtoistoiminta lapsiperheiden tukena: Perheiden, ammattilaisten ja vapaaehtoisten kokemukset. Helsinki: HelsinkiMissio. Viitattu 11.4.2017.
https://www.helsinkimissio.fi/sites/default/files/attachments/HM_PeSu_Raport_v4_DIGI_0.pdf
- Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel 1982. Perspectives on loneliness. Teoksessa Letitia Anne Peplau & Daniel Perlman (toim.) Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. New York: A Wiley-Interscience publication, 1–20.
- Posio, Pauliina 2016. Sosiaalista tukea? Verkkoympäristöt pienten lasten äitien arjen tukena. Lapin yliopisto. Sosiaalityön laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 11.4.2017.
<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62425/Posio.Pauliina.pdf?sequence=2>
- Puuska, Karoliina 2012. Diakoniatyö ryhmissä ja lähiyhteisöissä. Teoksessa Raili Gothóni, Riitta Helosvuori, Kalle Kuusimäki & Karoliina Puuska (toim.) Kantakaa toistenne kuormia. Helsinki: Kirjapaja, 111–150.
- Rokach, Ami & Brock, Heather 1998. Coping with loneliness. The Journal of Psychology 1998, 132(1), 107–127.
- Rotkirch, Anna & Saloheimo, Anja 2008. Yksin kotona? Teoksessa Kristiina Janhunen & Minna Oulasmaa (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 72–85.
- Routasalo, Pirkko 2009. Yksinäisyyden lievittäminen. Teoksessa Päivi Voutilainen & Pirjo Tiilikainen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 184–195.

- Rubenstein, Carin & Shaver, Phillip 1982. The Experience of Loneliness. Teoksessa Letitia Anne Peplau & Daniel Perlman (toim.) *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: A Wiley-Interscience publication, 206–223.
- Ruotsalainen, Salla-Mari 2014. "Yleensä kerhossa on Maijan äiti tai Matin äiti, mutta en edes tiedä näiden äitien nimiä" - Facebook pienten lasten vanhempien vertaistuen muotona. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Porin toimipaikka. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 22.1.2018.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88441/Ruotsalainen_Salla-Ma-ri.pdf;jsessionid=C5181B62BBEC9696F05B28F23CC68268?sequence=1
- Rättyä, Lea 2012. Diakoniatyö yksilöiden ja perheiden parissa. Teoksessa Raili Gothóni, Riitta Helosvuori, Kalle Kuusimäki & Karoliina Puuska (toim.) *Kantakaa toistenne kuormia*. Helsinki: Kirjapaja, 80–110.
- Saari, Juho 2010. *Yksinäisten valtakunta*. Helsinki: WSOYpro.
- Saari, Juho 2016. *Suomalainen yksinäisyys*. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 33–51.
- Saloheimo, Anja 2016. *Arkiyksinäisyys - vanhempien yksinäisyys vauva- ja pikkulapsivaiheessa*. Väestöliitto. Viitattu 11.4.2017.
http://www.uef.fi/documents/128231/0/Saloheimo_Anja/3d1e3bd3-1e91-44e6-b26d-dbe87d5d9186
- Saresma, Tuija 2005. Teen runosta rakastetun – Taideomaelämäkertojen sukupuolittuneet yksinäisyyskuvaukset. Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) *Yksinäisten sanat – kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta*. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylän yliopisto, 37–128.
- Sinkkonen, Mirja 1997. *Yksinäisyydestä erillisyyteen ja yhteyteen*. Helsinki: Karas-Sana.
- Suni, Mirva 2013. *Voimavararyhmä. Vertaisryhmä lapsiperheiden vanhemmille Keski-Porin seurakunnassa*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Porin toimipaikka. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 22.1.2018.
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69733/Mirva%20Suni.pdf;jsessionid=A359483618E9A5517A10D95B503AB9C6?sequence=1>

Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Kirkon arvot. Viitattu 12.4.2017.

<http://evl.fi/tietoa-kirkosta/kirkon-paalinjaukset-strategiat-/kirkon-arvot>

Taimela, Sari 2005. Miten kirjoittaisin yksinäisyyteni? Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat – kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylän yliopisto, 188–226.

Taimela, Sari 2007. Yksinäisyyden avaruus - Yksinäisyyskokemuksen tilat "Yksin"-kirjoituskilpailun aineistossa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimuskeskus.

Talentia ry 2017. Talentia. Talentian suositukset. Eettiset periaatteet. Arki, arvot ja etiikka – Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet.

Viitattu 18.12.2017. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Tarkka, Marja-Terttu 1996. Äitiys ja sosiaalinen tuki: Ensisynnyttäjien selviytyminen äitiyden varhaisvaiheessa. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2018a. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Lapset, nuoret ja perheet. Peruspalvelut. Lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut. Viitattu 22.1.2018.

<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2018b. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Peruspalvelut. Lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut.

Vertaisryhmätoiminta. Viitattu 3.3.2018. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/vertaisryhmatoiminta>

Tiikkainen, Pirjo 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59–76.

Tiilikainen, Elisa 2016. Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 129–148.

- Tilastokeskus 2018. Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannat, StatFin. Asuminen. Asunnot ja asuinolot. Asuntokunnat koon ja asunnon talotyyppin mukaan 1985-2016. Viitattu 4.3.2018.
http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_asu_asas/statfin_asas_pxt_001.px/chart/chartViewLine/?rxid=994a24de-12ed-4ef8-8770-fe0d888454f2
- Torvalds, Sofia 2015. Tillsammans med Gud mår jag bra. Kyrkpressen 5.2., (6), 8-9. Viitattu 11.4.2017. <http://www.kyrkpressen.fi/fileupl/KP1506Webb.pdf>
- Toskala, Antero 1984. Sosiaalinen ahdistuneisuus ja yksinäisyys. Teoksessa Kalle Achté & Katriina Kuusi (toim.) Yksinäisyys. Helsinki: Otava, 100–111.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valli, Raine 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 84–108.
- Vehkalahti, Kimmo 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Victor, Christina R. & Yang, Keming 2012. The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of the United Kingdom. The Journal of Psychology, 2012, 146(1–2), 85–104.
- Vihavainen, Suvi 2016. ”Kuka tulisi seuraksi juttelemaan ja hoitamaan joskus lasta?” – yksinäisyys vaivaa monia vanhempia. Helsingin sanomat 4.4. Viitattu 11.4.2017. <http://www.hs.fi/kotimaa/art-2000002894411.html>
- Viitaniemi, Seija 2003. Sanoista lohtu ja ilo. Teoksessa Hanna-Maria Vahala (toim.) Elämän kevät – luovuuden kautta kasvuun. Sininauhaliitto, 9–25.
- Vikkula, Juhani 1984. Yksinäisyys ja itsemurhat. Teoksessa Kalle Achté & Katriina Kuusi (toim.) Yksinäisyys. Helsinki: Otava, 95 –99.
- Viljanen, Terhi 2010. ”Eniten mä pelkäsin, että mä jään yksin”: Tutkimus sosiaalisen tuen tarpeesta äitiyden ensimmäisen vuoden aikana. Tampereen yliopisto. Sosiaalitutkimuksen laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 11.4.2017.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81874/gradu04516.pdf?sequence=1>
- Vilkka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Wood, Linda A. 1986. Loneliness. Teoksessa Rom Harré (toim.) *The Social Constructions of Emotions*. Oxford: Blackwell, 184–208.

LIITTEET

Liite 1. Perheen keskellä yksin -mainos

Tule mukaan
**PERHEEN KESKELLÄ
YKSIN-ryhmään!**

Srk-talon kerhuhuonella (Rauhankatu 14)
ti 9.30-11.30, 3.10. alkaen.

Yksinäisyys on tuttua monelle pienen lapsen äidille. Nyt sinulla on mahdollisuus pysähtyä omien kokemustesi äärelle ja kirjoittaa ajatuksiasi itsellesi näkyviksi. Ryhmä kokoontuu viisi kertaa ja pääset syventymään omiin kokemuksiisi oman itsesi, parisuhteen, vanhemmuuden ja verkostojen näkökulmista. Jokaisella on myös mahdollisuus jakaa omista ajatuksistaan muille ryhmäläisille sen verran kuin kulloinkin haluaa tai työskennellä vain itseään varten.

Kahvitarjoilu ja lastenhoito.



Ilmoittaudu 29.9. mennessä: Kaisa Nurmi p. 040 804 9380/kaisa.nurmi@evl.fi. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro myös lastesi määrä ja iät. Sylilapset voivat olla koko ajan äidin kanssa, isommille on ohjattua leikkiä viereisessä tilassa.

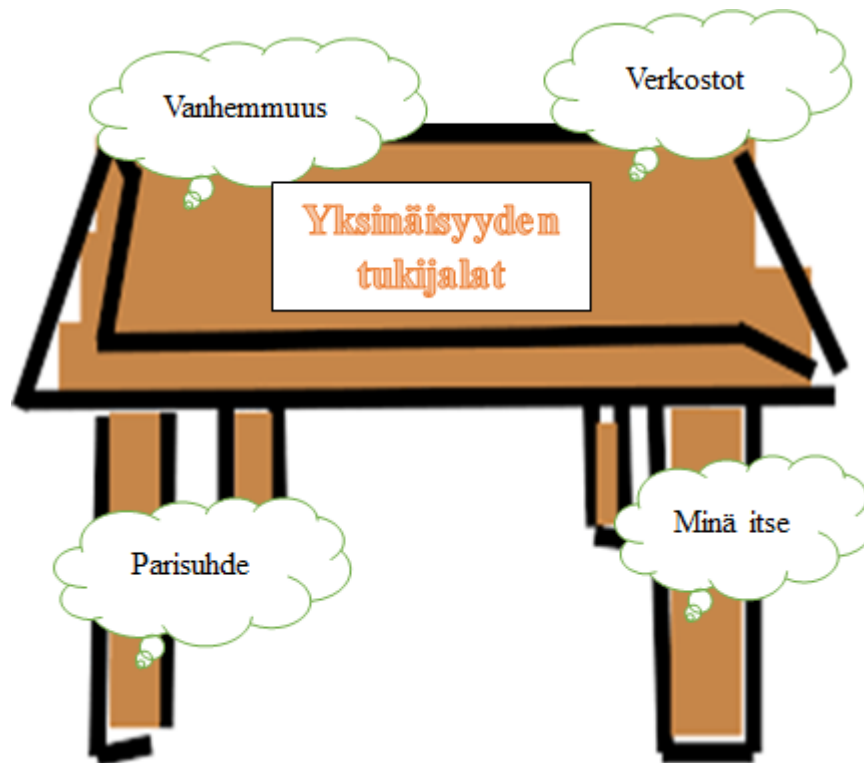
Yhteistyössä Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulu ja Hämeenlinna-Vanajan seurakunta.

Liite 2. Perheen keskellä yksin -ryhmän toiminnan mallinnus

Petra Jakala & Tuulia Tantt

PERHEEN KESKELLÄ YKSIN

Toimintamalli dialogityöskentelyyn pienryhmässä



PERHEEN KESKELLÄ YKSIN -TOIMINTAMALLIN TAVOITE JA SISÄLTÖ

"Perheen keskellä yksin" on kirjallisuusterapeuttiseen dialogityöskentelyyn pohjautuva toimintamalli, joka on tarkoitettu avuksi omien yksinäisyyteen liittyvien ajatusten ja kokemusten tiedostamiseen ja työstämiseen. Toiminta on tarkoitettu osaksi seurakuntien pienryhmätoimintaa ja palvelee parhaimmillaan ohjattuna suljetun ryhmän toimintana. Toimintaa varten mallinnetut tekstit ovat suunnattu erityisesti pienten lasten äideille, jotka kokevat omassa arjessaan yksinäisyyttä syystä tai toisesta. Johdanto- ja hartaustekstejä sekä teemoja muokkaamalla toimintamalli soveltuu myös muiden yksinäisyydestä kärsivien kohderyhmien käyttöön. Toimintamallin tavoitteena on paitsi oman sisäisen vuoropuhelun herättäminen ja ajatusmaailman näkyväksi tekeminen itselle, myös kokemusten jakaminen vertaisten kanssa ja sitä kautta uusien näkökulmien löytäminen ja arjen voimavarojen lisääminen. Lisäksi toiveena ja tavoitteena on myös kristillisen uskon tarjoamien toivon ja luottamuksen herättäminen osallistujissa.

Jokainen toimintakerta on perusrungoltaan samanlainen, mutta kullekin kerralle on suunniteltu oma itsenäinen teemansa tai näkökulmansa, josta käsin yksinäisyyttä tarkastellaan. Tähän mallinnukseen kootut teemat ovat: verkostot, vanhemmuus, parisuhde, minä itse ja tulevaisuus. Teemat ovat nousseet yksinäisyyttä käsittelevästä kirjallisuudesta ja tutkimuksista, joissa näiden elämän osa-alueiden ja aiheiden todetaan olevan yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavia tekijöitä. Tekijät itse ovat kirjoittaneet jokaisesta teemasta omakohtaiset johdanto- ja hartaustekstit, mutta vertaisasetelmaa tietysti vahvistaa aina se, jos jokainen ohjaaja pystyy jakamaan näissä jotain itsestään. Jos näin ei syystä tai toisesta ole mahdollisuus toimia, ovat tässä esitetyt valmiit dialogitekstit avoimesti käytettävissä. Toiminnassa on tärkeää huomioida lasten läsnäolo ja tehdä heidän olonsa mahdollisimman mukavaksi heille suunnatun samanaikaisen oman toiminnan ja/tai hoidon kautta. Tärkeää on myös osata löytää ryhmään juuri sellaisia ihmisiä, jotka hyötyvät yksinäisyyden kokemusten jakamisesta eniten eli joille aihe on läheinen ja jopa kipeä.

1. Toimintakerta

1. Tervetulotoivotus ja ohjaajien esittely

2. Yhteinen kahvi-/mehuhetki lasten kanssa

- Jonka jälkeen isommat (yli 2 v.) lapset menevät lastenhoitajien kanssa leikki-/askartelutilaan ja äidit jäävät ohjaajan kanssa toiseen tilaan.

3. Perheen keskellä yksin-toiminnan esittely

- Ryhmässä käsitellään yksinäisyyttä; erityisesti pienten lasten äitien kokemaa yksinäisyyttä. Yksinäisyys johtuu erilaisista syistä, mutta kaikilla kokemus yksinäisyydestä on todellinen ja omanlaisensa. Kaikki tuntemukset ovat sallittuja ja hyväksyttyjä myös perheellisillä äideillä eikä niitä tarvitse hävetä.
- Ryhmän tavoite:
 - yksinäisyyden kokemusten käsittely ja lieventyminen
 - tarjota vertaistukea ja hengähdyshetkiä arjen keskellä
- Ryhmän luottamuksellisuus:
 - Ryhmä on suljettu ryhmä: joka kerralla samat osallistujat, kesken toiminnan ei oteta uusia mukaan.
 - Ohjaajilla on vaitiolovelvollisuus.
 - Ryhmään osallistujien välinen luottamus tärkeää, jotta voidaan avoimesti puhua kokemuksista ja tunteista -> ryhmässä puhutuista asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella.
 - Yksityisyyden kunnioittaminen tärkeää.
 - Osallistuminen ryhmän toimintaan ja ajatusten jakamiseen täysin vapaaehtoista: voi kirjoittaa ja jakaa kokemuksia, voi vain kirjoittaa tai voi vain olla kuuntelemassa.
 - Sitoutuminen ryhmän toimintaan niin usein kuin mahdollista.

4. Ryhmäläisten esittäytyminen ja tunnekorttityöskentely

- Äidit valitsevat kortin, joka kuvaa sen hetkistä mielentilaa tai kortin, joka kuvaa sitä tunnetta, jota juuri sillä hetkellä kokee tarvitsevansa ja kaipaavansa.
- Äidit esittelevät itsensä ja valitsemansa kortit.

5. Teeman alustus (Samalla ohjaaja jakaa vihkot ja kynät.)

- Pyydetään äitejä miettimään, millaisiin eri tasojen (perhe – suku - harrastusryhmät jne.) yhteisöihin he kokevat kuuluvansa.
- Kysytään, millaisista asioista he kokevat olevansa osallisia elämässään.

6. Luetaan 1. dialogi: (Voi lukea tekstin mukaisen dialogin tai kirjoittaa omansa.)

Verkostot

Sukulaisia kävi paljon silloin kun esikoiseni syntyi. Jo synnytysosastolla kävi innokkaimmat, erityisesti lapsen isovanhemmat. Ajattelin, että vaude, olen onnekas! Ei minulta ainakaan lastenhoitoapu lopu kesken. Kaikki tykkäsivät pitää vauvaa sylissä ja silitellä ja ihastella häntä. Oli ihanaa hoidella vauvaa kotona ja odotella kyläilijöitä harva se päivä. Nautin ihan kymptä. Lapsen isä oli isyysvapaalla heti lapsen syntymästä. Jaoimme vastuuta lapsesta ja kodista tasaisesti. Kunnes neljän viikon kuluttua mieheni isyysvapaa loppui. Oli jotenkin suloista vilkuttaa vauvan kanssa ikkunassa heipat iskälle joka aamu. Minä sain jäädä vauvan kanssa kotiin puuhailemaan päivän askareita ja odottelemaan kunkin iltapäivän sukulaisvierailuja. Oli aivan ihanaa olla kotona, hoitaa kaikessa rauhassa vauvaa ja kotia ja seurustella vierailevien sukulaisten kanssa. Mutta sitten pikkuhiljaa sukulaisten vierailut harvenivat ja lopulta tyrehtyivät lähes olemattomiin. Mihin kaikki hävisivät? Miksi kukaan ei enää halunnutkaan tulla kylään?

Samalla tavalla kävi työtovereiden kanssa. Ennen äitiysvapaatani olin paljon tekemisissä työtovereideni kanssa. Meillä oli töissä semmoinen neljän naisen porukka, joka tykkäsi mennä ja tulla yhdessä niin töissä kuin vapaa-aikanakin. Olimme toistemme parhaita kavereita ja voi veljet, kuinka lystiä meillä oli! Nämä kolme työtoveriani eli siis ystäväni olivat täynnä intoa kun kerroin heille, että meille tulee vauva. Olin meistä neljästä ensimmäinen, joka tuli raskaaksi. Viimeisenä päivänä ennen äitiysvapaatani itkimme, kun jouduin jäämään pois töistä ja pois heidän jokapäiväisestä seurastaan, mutta olimme samaan aikaan onnellisia uudesta ihmisestä, joka kohta oli tuloillaan maailmaan. Ja sitten hän tuli. Ystäväni olivat kanssani ja puolestani onnellisia pienestä nyttistä. He vierailivat useasti luonani, kun kotiuduin synnytysosastolta. Välillä kaikki kolme tulivat yhtä aikaa, välillä kukin vieraili erikseen. Ystäväni jatkoivat tietenkin viikonloppuisin ulkona käymistä tavalliseen tapaan ja minäkin olin pari kolme kertaa heidän mukanaan, mutta pian huomasin, että jään asioista paitsi, sivuun. Olin ikään kuin sivustaseuraaja, joka kuunteli, mitä kaikkea hauskaa muut olivat tehneet. Pian minua ei edes kutsuttu mukaan. Ystäväni vierailut alkoivat harveta. Miksi minut jätettiin ulkopuolelle, yksin? Enkö osannut enää äitinä pitää hauskaa ystäväni mielestä? Miksi he eivät halunneet enää tulla piristämään vauva-arkeani? Olinko heidän mielestään muuttunut tylsäksi, vain vauvastaan puhuvaksi mammaksi? Oliko äitiyteni peittänyt aikaisemman identiteettini kokonaan?

Parin kuukauden päästä seinät tuntuivat kaatuvan päälle. Lapsi oli melko vaativa. Hän halusi olla sylissä, pystyasennossa ja minun piti kanniskella häntä ympäri taloa, jotta hän olisi ollut tyytyväinen ja itkemättä. Enää en aamuisin iloisesti vilkuttanutkaan isälle lapsi sylissäni, vaan itkin mieheni perään, että onko sinun pakko mennä. Odotin päivällä ja iltapäivällä ystäviä ja sukulaisia kylään. Kukaan ei tullut. Soitin ja pyysin. Kukaan ei tullut. Kaikilla oli omat kiirensä ja menonsa. Olin totaalisen yksin kaiket päivät. Tai no en täysin yksin. Olihan lapsi seurassani, mutta ei ketään aikuista, kenen kanssa vaihtaa ajatuksia ja jakaa arjen raskautta. Tarvitsin apua, hartiani huusivat hoo-siannaa. Onneksi iltaisin mieheni auttoi lapsen kanssa. Mutta se ei poistanut yksinäi-

syyttäni ja tuskaisuuttani päiväsaikaan. Eikö kukaan ymmärrä miten ahdistavaa on olla kaikki päivät ajatuksiensa kanssa yksin? Eikö kukaan halua kuulla mitä minulle kuuluu? Eikö kukaan olekaan kiinnostunut lapsestamme, vaikka kaikki olivat vauvaan niin ihas-tuneita? Ajattelevatko sukulaiset ja ystävät, etteivät he halua häiritä?

Onneksi pääsin kerran viikossa rakkaan harrastukseni pariin. Siellä oli kaksi naista, joilla oli myös pieniä lapsia. Siellä sain jakaa arkeni iloja ja suruja toisten äitien kanssa ainakin hetken ennen jumppatunnin alkua. Tunsin kuitenkin, ettei se riittänyt. Mistä muualta saisin apua? Kuka haluaa kuunnella minua? Kenelle vuodattaisin tunteeni? Kuka ymmärtäisi yksinäisyyttäni? Olin kävellen kaupassa. Olin kävelemässä seurakuntatalon ohi, kun huomasin ikkunassa sanat ”Minä kuulen, minä näen”. Puhuiko se minulle?

7. Esitetään äideille apukysymyksiä kirjoittamista varten

- Millaisia ajatuksia teksti herätti?
- Mitä tunteita teksti herätti?
- Mitä verkostot sinulle tällä hetkellä merkitsevät?
- Onko omassa elämässäsi jotain, mitä tekstissä ei nostettu esiin?

8. Kirjoittaminen (Taustalla soi rentouttavaa musiikkia.)

9. Ajatusten ja kokemusten jakaminen

- Jokainen saa kertoa omista kokemuksistaan sen verran kuin haluaa.
- Jakamiskierroksen aikana äidit voivat kirjoittaa vihkoonsa ajatuksista ja oivalluksista, jotka nousevat toisten kertomista asioista.
- Jakamiskierroksen jälkeen yhteistä keskustelua jatketaan niin kauan kuin vaikuttaa tarpeelliselta.

(10. Loppuyhteenveto)

11. Hartaus: Ruut (Voi pitää tekstin mukaisen hartauden tai kirjoittaa omansa.)

Ruut oli moabilainen nuori nainen, joka sisarensa Orpan kanssa oli mennyt naimisiin Israelin heimoon kuuluvien veljesten kanssa. Kuten tuohon aikaan oli tapana, naiset olivat liittyneet miestensä sukuun ja asuivat yhdessä appivanhempiensä kanssa. Avio-onnea ei ollut kestänyt kauan, kun kaikki kolme miestä suvusta kuolivat ja Noomi-anoppi jäi yksin miniöittensä kanssa. Yksin vieraaseen maahan jäänyt Noomi päätti lähteä takaisin kotikaupunkiinsa Betlehemiin ja kehotti miniöitään jäämään tuttuun ja turvalliseen Moabiin, jossa heillä kenties olisi vielä toivoa päästä uusiin naimisiin.

Lyhyen yhteiselonsa aikana Ruut oli oppinut jotain anoppinsa uskosta ja rakkaudesta, ja päätti seurata häntä kohti tuntematonta tulevaisuutta. Raamattu kuvaa kauniisti Ruutin kiintymystä anoppiinsa, joka oli sillä hetkellä hänen ainoa turvaverkkonsa: ”Älä pakota minua eroamaan sinusta ja lähtemään luotasi. Minne sinä menet, sinne minäkin menen,

ja minne sinä jäät, sinne minäkin jään. Sinun kansasi on minun kansani ja sinun Jumalasi on minun Jumalani.” (Ruut 1:16) Emme tiedä sisarusten kotitaustasta sen enempää. Ehkä heitä ei oltu kohdeltu omassa kodissaan rakkaudellisesti, ehkä heitä oli haavoitettu, alistettu tai mitätöity. Joka tapauksessa Ruut luotti varauksettomasti anoppiinsa ja tämän Jumalan huolenpitoon. Hän oli valmis jättämään lapsuuden maisemansa, tutut verkostonsa ja ystävänsä ja luottamaan yksin siihen, että tuo Israelilaisten salattu Jumala pitäisi hänestäkin huolta.

Ruutin luottamus ja uskollisuus palkittiin. Noomin perheen sukulunastaja Boas otti hänet vaimokseen ja he saivat perillisen, Obed-nimisen pojan, josta tuli myös Jeesuksen esi-isä. Tuo Ruutin toinen avioliitto on kaunis vertaus siitä, kuinka jokainen meistäkin Eevan tyttäristä on lunastettu. Niin kuin Boas levitti viljapellolla viittansa liepeet Ruutin ympärille häntä suojellakseen, niin myös Jeesus kuvaa rakkauttaan meitä kohtaan sanoen: ”Kuinka monesti olenkaan tahtonut koota lapsesi, niin kuin kanaemo kokoaa poikaisensa siipiensä suojaan! Mutta te ette tahtoneet tulla.” (Matt. 23:37) Vaikka olisimme kuin vieraalle maalle heitettyjä, unohdettuja tai hylättyjä, saamme kuitenkin luottaa siihen, että olemme tallessa ja meitä kantavat ikuiset käsivarret. Vaikka omat voimamme pettäisivät, eikä allamme olisi läheisten turvaverkkoa, saamme uskoa siihen, että putoamme suoraan Jeesuksen syliin, Hänen armohelmoihiinsa, jossa saamme levätä ja uudistua.

Rukous tai Herran siunaus. Loppumusiikki (esim. EtCeteran Ruutin laulu).

2. Toimintakerta

1. Tervetulotoivotus

- Kysytään kuulumiset ja mielteitä edellisestä kerrasta.

2. Yhteinen kahvi-/mehuhetki lasten kanssa

- Jonka jälkeen isommat (yli 2 v.) lapset menevät lastenhoitajien kanssa leikki-/askartelutilaan ja äidit jäävät ohjaajan kanssa toiseen tilaan.

3. Teeman alustus (Samalla ohjaaja jakaa vihkot ja kynät.)

- Pyydetään äitejä pohtimaan, mitä vanhemmuus heille merkitsee, miten se on yllättänyt tai mikä vanhemmuudessa tuntuu parhaimmalta/haastavimmalta.

4. Luetaan 2. dialogi: (Voi lukea tekstin mukaisen dialogin tai kirjoittaa omansa.)

Vanhemmuus

Työnnän rivakasti lastenvaunuja. Kuopus imee peukalooaan makuupussinsa suojissa, keskimäinen ei tahtoisi seisoa seisomalaudalla hetkeäkään vaan pysähtyä tutkimaan ojan pohjia. Esikoinen vingertää 12-tuumaisellaan minkä jaloistaan jaksaa. Kerhoon olisi ehdittävä ajoissa. Kotiin jäivät tiskit ja pyykit odottamaan – roskapussikin unohtui eteiseen, kun taas tuli sitä säätämistä ja kiire. Kiire, kiire, kiire...se roikkuu jatkuvasti kannoillani vaikka miten juoksisin karkuun. Miten ennätän kaiken sen mitä pitäisi – ihan yksin? Tai siis ennättäisinhän minä, jos olisin yksin, mutta kun en hetkeäkään saa olla yksin. Imetän syödessäni ja nukkuessani ja saunan lauteilla istuessani. Kannan ja silitän, pajaan ja tuuditan. Kuka pajaisi minua? Kuka ottaisi minut syliin?

Kuuntelen ja setvin riitoja, kertaan sen tuhannen kerran, että veljen kädestä ei oteta lapiota ja että jokainen pääsee vuorollaan keinuun. Vastailen kysymyksiin siitä, missä porkkana asuu ja ollaanko jo perillä. Omat ajatukseni leijuvat jossakin ihan muualla, mutta kukaan ei kysy niistä. Kunpa kysyisikin. Kunpa kertoisi, miten tähän hetkeen on tultu. Juuri äskenhän kuljin kaduilla vapaana kuin nuo ohi polkevat teinit muotivaatteissaan, juuri äskenhän itsekin vielä tarvitsin apupyöriä. Nyt olen keskellä arjen ruuhkavuosia, hukun vaippavuoriin, legopalikkoihin ja porkkanasoseeseen.

Luen kasvatusoppaita ja kuuntelen neuvolatädin hyvää tarkoittavia ohjeita lasten yksilöllisen kasvun tukemisesta ja turvallisen kiintymyssuhteen rakentamisesta. Mikä vastuu! Miten siinä voi mitään yksilöidä, kun on kolme niin pientä ja tarvitsevaa ja vain yksi keskeneräinen ihminen heistä päivisin huolta pitämässä? Vanhemmuuden vaatimukset painavat omaatuntoani niin kuin väsymys silmäluomiani. Yritän parhaani, mutta riittääkö se? Kunpa ei olisi tätä syyllisyyden viittaa sentään painolastina, mutta liian usein käperryn sen alle iltaisin nukkumaan. Taas räjähdin. Taas huusin ja hermostuin. Emme ehtineet puistoon, vaikka lupasin. Pakenin kotitöiden äärelle kun olisi pitänyt

leikkiä kotista. Syyllisyys, riittämättömyys ja epäonnistumisen tunne kalvavat sisintäni. Kunpa olisi joku, joka jakaisi kanssani tätä vanhemmuuden taakkaa, vastuuta ja loputtomuutta. Sanoisi, että olen riittävän hyvä, että rakkauteni kaikesta huolimatta välittyy lapsilleni. Kuka puhaltaisi minuun taas uuden voiman uudelle päivälle ja antaisi rakkautta niin, että jaksaisin rakastaa?

5. Esitetään äideille apukysymyksiä kirjoittamista varten

- Millaisia ajatuksia teksti herätti?
- Mitä tunteita teksti herätti?
- Mitä vanhemmuus sinulle tällä hetkellä merkitsee?
- Onko omassa elämässäsi jotain, mitä tekstissä ei nostettu esiin?

6. Kirjoittaminen (Taustalla soi rentouttavaa musiikkia.)

7. Ajatusten ja kokemusten jakaminen

- Jokainen saa kertoa omista kokemuksistaan haluamansa verran.
- Jakamiskierroksen aikana äidit voivat kirjoittaa vihkoonsa ajatuksista ja oivalluksista, jotka nousevat toisten kertomista asioista.
- Jakamiskierroksen jälkeen yhteistä keskustelua jatketaan niin kauan kuin vaikuttaa tarpeelliselta.

(8. Loppuyhteenvedo)

9. Hartaus: Rebekka (Voi pitää tekstin mukaisen hartauden tai kirjoittaa omansa.)

Rebekka oli Abrahamin pojan Iisakin vaimo, jonka Jumala johdatti kaivolle vesiruukuineen juuri silloin, kun palvelija oli lähetetty vaimonhakureissulle. Iisakille ja Rebekalle syntyi kaksospojat, Esau ja Jaakob, jotka ulkonäöltään ja luonteeltaan olivat aivan erilaisia. Esausta kasvoi vahva ja raavas metsästäjä, kun taas Jaakob viihtyi kotona. Isä mieltyi enemmän miehekkääseen esikoiseensa, äiti tämän sielukkaaseen nuorempaan kaksoisveljeen. Jo odotusaikanaan Rebekka oli kuullut Herran ennustuksen siitä, että pojista vanhempi olisi palveleva nuorempaa, mutta hän ei luottanut Jumalan suunnitelmiin vaan otti oikeuden omiin käsiinsä kuullessaan, että vanhaksi ja sokeaksi tullut Iisak aikoi antaa esikoiselle kuuluvan siunauksensa Esaulle. Rebekan taidokkaan suunnitelman ansiosta Jaakob puettiin Esauksi ja hän sai huijauksen kautta veljelleen kuuluneen siunauksen itselleen. Asian paljastuttua Jaakobin oli paettava vuosikausiksi veljensä vihaa naapurimaahan eikä äiti enää koskaan nähnyt poikaansa.

Rebekan tarina lohduttaa meitä muita vajavaisia äitejä siinä, että Jumala ei koskaan kadu kutsumustaan. Jo ennen kuin lapsemme ovat syntyneetkään, hän tietää millaisia äitejä olemme, ja millaisia virheitä jokainen meistä vanhemman roolissaan tekee. Hän tuntee meidät läpikotaisin, näkee meidän omat lapsuuden haavamme, rajallisuutemme ja uskomme vähyyden, ja uskoo silti huomaamme jotain niin kallisarvoista ja ainutlaatuista.

ta kuin lapsemme. Jumala siunasi sekä Jaakobia että Esauta Rebekka-äidin väliintulosta huolimatta. Meidän virheemme eivät estä Jumalaa toteuttamasta suunnitelmaansa lastemme elämässä – Hän voi kääntää vastoinkäymiset ja kovankin elämän koulun heidän parhaakseen. Äitiyteen kasvetaan yhdessä lasten kanssa, eikä kukaan meistä ole täydellinen tässä lajissa. On lohdullista saada olla myös armollinen itseään kohtaan ja luottaa siihen, että niin lapsemme kuin me itsekkin Hänen lapsinaan saamme olla turvassa Jumalan kämmenellä. Saamme pyytää Jumalalta viisautta vanhemmuuteen ja tähän vaativaan kasvatustehtävään, jonka äärellä usein olemme uupuneita ja neuvottomia. Jokainen lapsemme on erilainen ja on haastavaa tasapainoilla heidän erilaisten tarpeidensa ja taipumustensa keskellä. Esikoinen, keskimmäinen ja kuopus, Jumalalle he kaikki ovat yhtä rakkaita. Jokaisella on omalla tavallaan siunattu elämä, vaikka ei sama siunaus olisikaan kuin toisella.

Rukous tai Herran siunaus. Loppumusiikki (esim. Hanna-Maria Heleniuksen Ei päivää kauniimpaa).

3. Toimintakerta

1. Tervetulotoivotus

- Kysytään kuulumiset ja mielteitä edellisestä kerrasta.

2. Yhteinen kahvi-/mehuhetki lasten kanssa

- Jonka jälkeen isommat (yli 2 v.) lapset menevät lastenhoitajien kanssa leikki-/askartelutilaan ja äidit jäävät ohjaajan kanssa toiseen tilaan.

3. Teeman alustus (Samalla ohjaaja jakaa vihkot ja kynät.)

- Pyydetään äitejä pohtimaan oman parisuhteen tai sen puuttumisen merkitystä arjessa ja sitä, miten parisuhde on muuttunut matkan varrella.

4. Luetaan 3. dialogi: (Voi lukea tekstin mukaisen dialogin tai kirjoittaa omansa.)

Parisuhde

Minä olin ihastunut, antauduin tunteen vietäväksi. Heittäydyin parisuhteeseen. Olin rakastunut, muutimme yhteen ja vastasin myöntävästi kosintaan. Rakastin, avioiduimme. Haaveitteni mies oli siinä, parisuhteessa kanssani. Olimme tasa-vertaisia keskenämme. Olimme toistemme parhaita ystäviä. Uskalsimme näyttää itsestämme erilaisia puolia. Koimme molemmat olevamme tärkeitä toisillemme. Prinssi valkoisella ratsullaan oli saapunut elämäni ja vienyt minut mukanaan. Vai oliko sittenkään? Rakastinko vain minä? Olinko se vain minä, joka tunsi, että toinen on tärkeä? Oliko molemmin puolinen kunnioitus ja arvostus sittenkin vain yksipuolista? Olinko kuvitellut kaiken hyvän vai oliko se kaikki vain näytelmää, jonka kulisseihiin en nähnyt?

Esikoista odottaessani lapseni isä kysyi minulta perjantai-iltaisin raskauden loppupuolella: ”Vieläkö vois juoda kaljaa, ei kai se vielä synny?” Mietin mielessäni, että jos tänä yönä tulee lähtö synnytykseen, lapseni isällä ei ole mitään asiaa sairaalaan. Minä en kannikalaa tuekseni huoli. Mutta mietin vain, en uskaltanut sanoa ääneen. Puhuminen kaikesta, myös vaikeista asioista, ei tullut kysymykseenkään. Puhuminen tunteista, erityisesti negatiivisista, oli poissuljettu mahdollisuus. Muuten siitä olisi seurannut ”jääkausi”, täysi puhumattomuus. Siitä olisi seurannut useiden päivien yksinpuheluni lukuun ottamatta vastapuolen tiuskimisia ja solvauksia. Tunsin tuskaa, tunsin pakahtuvani, mutta itkeä ei saanut. Missä oli ristiriitojen avoin kohtaaminen? Missä oli rakentava ja se kuuluisa hedelmällinen riitely, joka mahdollistaisi suhteen syvenemisen? Ja riitelimmekö edes? Missä oli se toisen kuunteleminen ja ymmärtäminen?

Hän kosketi minua joskus, hän halusi minua ja minä häntä. Ainakin aluksi. Vuosien saatossa minusta oli tullut vain hänen toiveidensa toteuttaja. Minua ei hyväksytty sellaisena kuin olin, vaan minun olisi pitänyt olla jotain muuta. Jouduin vasten tahtoani tekemään asioita, joita en olisi halunnut ja jotka satuttivat minua. Ei saanut sanoa ei.

Vaimon kuuluu tehdä mitä vaimon kuuluu tehdä. Joskus esitin nukkuvaa, ettei minun tarvitsisi alistua. Se ei häntä haitannut. Hän käytti minua silti. Missä oli se hellyys? Minhin nautinnollinen rakkaus oli kadonnut? Miksi en riittänyt? Miksi minua ei hyväksytty?

Ostin hänelle lahjoja, silloin tällöin, ihan muuten vaan. Halusin osoittaa rakkautta, halusin osoittaa välittäväni hänestä, halusin pitää huolta parisuhteestamme. Minä en saanut mitään koskaan, en edes syntymäpäivälahja silloinkaan, kun täytin pyöreitä vuosia, vaikka hänen syntymäpäiviään vietettiin isosti, sukulaisten ja ystävien voimin. Ei se mitään, ajattelin. Ei lahjoilla ja juhlilla ole merkitystä. Tärkeintä on, että rakastaa, että huolehdimme toisistamme, että tunnemme molemmat vastuuta parisuhteestamme, että välittämme toisistamme, että olemme läsnä arjessa ja toistemme elämässä. Mutta entä jos emme ole läsnä? Tai vain toinen on? Hänellä oli ystäviä ja harrastus, johon välillä pääsi toteuttamaan ja kehittämään itseään. Minullakin on tai ainakin oli ystäviä, mutta milloin ehdin tapaamaan heitä? Milloin pääsen viettämään omaa vapaatani vanhemmuudesta? Milloin on minun vuoroni jättää lapset isänsä vastuulle ja päästä rakkaan lauluharrastukseni pariin? Olenko yksin vastuussa lapsista, kodista, parisuhteesta?

Toisinaan juolahtaa mieleen ajatus, että mitäs jos asiat olisivatkin toisin? Mitäs jos valitsisinkin vain äitiyden ja naiseuden ilman vaimon roolia? Mitäs valitsisin vapauden päättää vain itseni ja lasteni asioista? Mitäs jos luopuisin parisuhteen vastuun kantamisesta? Mitäs jos valitsisinkin oman hyvinvointi toisen hyvinvoinnin edelle? Mitäs jos en suostuisi enää olemaan vain pelkkä piika ja taloudenhoitaja? Mitäs jos valitsisin onnellisuuden, hyvän olon, hyvän mielen, oman arvon tunteen elämällä yksin mutta yhdessä lasten kanssa? Jollen voi olla tasa-arvoisessa, rakastavassa toisiaan kunnioittavassa parisuhteessa, eikö silloin olisi parasta elää ilman sitä? Tai ehkä se olinkin minä itse, kun en osaa elää parisuhteessa?

Olen nyt yksin, olen onnellinen yksinhuoltaja. Minulla on ihanat ystävät ja ihanat sukulaiset, joilta olen saanut tarvitsemaani tukea lasten kasvatuksessa sekä tunne-elämän myllerryksessä. Saan käydä harrastuksessani, jossa lapsille on omat viihdyttäjät sillä aikaa, kun minä saan toteuttaa itseäni. Tunnen jälleen eläväni. Mutta olen jälleen valintatilanteen edessä. Olen tavannut ihanan ihmisen, joka tuntuu arvostavan minua, kunnioittavan minua, kenties rakastavan minua. Miten siis valitsen: jatkanko sopivan onnellista yksinhuoltajaelämäni vai otanko riskin ja annan itselleni mahdollisuuden tulla onnellisemmaksi kuin koskaan? Vain, jos minut hyväksytään sellaisena kuin olen. Vain, jos hän rakastaisi minua yhtä paljon kuin itseään. Vain, jos olisimme tasa-arvoisia. Vain, jos olisimme molemmat vastuussa parisuhteestamme. Vain, jos saisin myös elää, niin naisena, vaimona kuin äitinäkin. Vain, jos saisin tilaa hengittää. Vain, jos olemme toisillemme rehellisiä, avoimia, puhumme kaikesta ja luotamme toisiimme, olemme toistemme parhaita ystäviä. Vain, jos olemme me, yhtä!

5. Esitetään äideille apukysymyksiä kirjoittamista varten

- Millaisia ajatuksia teksti herätti?
- Mitä tunteita teksti herätti?

- Mitä parisuhde sinulle tällä hetkellä merkitsee?
- Onko omassa elämässäsi jotain, mitä tekstissä ei nostettu esiin?

6. Kirjoittaminen (Taustalla soi rentouttavaa musiikkia.)

7. Ajatusten ja kokemusten jakaminen

- Jokainen saa kertoa omista kokemuksistaan sen verran kuin haluaa.
- Jakamiskierroksen aikana äidit voivat kirjoittaa vihkoonsa ajatuksista ja oivalluksista, jotka nousevat toisten kertomista asioista.
- Jakamiskierroksen jälkeen yhteistä keskustelua jatketaan niin kauan kuin vaikuttaa tarpeelliselta.

(8. Loppuyhteenveto)

9. Hartaus: Raakel (Voi pitää tekstin mukaisen hartauden tai kirjoittaa omansa.)

Onko rakkautta ensi silmäyksellä? Olisinko valmis tekemään mitä vain saadakseni haluamani puolison? Voiko tosirakkaus voittaa kaikki esteet? Näihin kysymyksiin lapsuuden kodistaan paennut Jaakob vastaisi myöntävästi. Pakomatalla kotoaan hän kohtasi kuvankauniin serkkunsa Raakelin, ja rakkaus näiden nuorten välillä syttyi välittömästi. Tyhjätaskuinen vävykokelas sai enonsa siunauksen sillä ehdolla, että palvelisi isäntäänsä ensin seitsemän vuotta paimenena. Kuinka pitkältä tuo aika mahtoikaan rakastavaisista tuntua? Jokainen, joka joskus on kokenut ensi rakkauden huuman, tietää että odottavan aika on pitkä. Hääyö huipentui lopulta petokseen, sillä Jaakob-parka löysikin aviovuoteestaan morsiamensa isosiskon, joka perimmäissäntöjen mukaan oli naitettava ennen nuorempaa sisartaan. Jaakobin täytyi palvella ja odottaa vielä toiset seitsemän vuotta, ennen kuin vihdoinkin sai rakastamansa naisen omakseen.

Millaistahan mahtoi näiden kolmen yhteiselo olla? Miltä tuntui Leasta, joka koki aina olevansa se ei-toivottu kolmas pyörä suhteessa? Miltä tuntui Raakelistä katsoa vierestä ne seitsemän vuotta, jolloin hänen palvomansa mies eli oman siskon kanssa? Tai millaista tasapainoilua vaadittiin Jaakobilta kahden vaimon välillä? Vaikka nykyään tällainen moniavioisuus on mahdotonta, asettaa oma aikamme monia muita paineita parisuhteelle. Joku taiteilee uusperheen verkostojen keskellä, jonkun puolison varastaa työ, harrastukset tai vaikkapa tietokone. Jo pelkästään arjen harmaus, pienetkin taloudelliset tai terveydelliset huolet ja monet vanhemmuuden velvoitteet haihduttavat rakkauden ensihuuman ja karkottavat romantiikan niistä hetkistä, joita joskus alkuaikoina viljeltiin ja vaalittiin kuin aarretta.

Lean, Raakelin ja Jaakobin tarina osoittaa kuitenkin, että Jumala rakastaa kaikkia osapuolia ja antaa siunauksensa jokaiselle. Me rakastamme, sillä Jumala on ensin rakastanut meitä. Vaikeina hetkinä olen usein joutunut pyytämään Jumalalta rakkautta puolisoani kohtaan, rukoillut sitä, että osaisin nähdä hänet niin kuin Jumala näkee. Kaikessa

erilaisuudessaan, omassa inhimillisyydessään ja virheissäänkin Jumalan ainutlaatuisena lapsena, rakastettuna juuri sellaisena kuin on. Armollisuus itseä kohtaan on kasvattanut myös ymmärrystä ja kunnioitusta toista kohtaan. Jokaiselle tulee niitä hetkiä, jolloin miettii miksi juuri tämä puoliso minulle annettiin, mutta Raakelin tavoin saamme luottaa siihen, että Isämme tietää paremmin. Mitään elämässämme ei tapahdu sattumalta. Eivätkä meille suodut lapset suinkaan ole se vähäisin siunaus, jota vajavaisesta ja epätäydellisestäkin suhteestamme on seurannut.

Rukous tai Herran siunaus. Loppumusiikki (esim. Juha Tapion Päivin sekä öin).

4. Toimintakerta

1. Tervetulotoivotus

- Kysytään kuulumiset ja mielteitä edellisestä kerrasta.

2. Yhteinen kahvi-/mehuhetki lasten kanssa

- Jonka jälkeen isommat (yli 2 v.) lapset menevät lastenhoitajien kanssa leikki-/askartelutilaan ja äidit jäävät ohjaajan kanssa toiseen tilaan.

3. Teeman alustus (Samalla ohjaaja jakaa vihkot ja kynät.)

- Pyydetään äitejä pohtimaan aluksi, mitä minuus itse kullekin merkitsee ja missä asioissa kokee vapautta omassa elämässään. Nostetaan esiin äitiyden vaikutus minäkuvaamme ja identiteettiimme.

4. Luetaan 4. dialogi: (Voi lukea tekstin mukaisen dialogin tai kirjoittaa omansa.)

Minä itse

Katsahdan hätäisesti peiliin ennen kuin sujahdan eteisestä lähikauppaan. Ei vauvan pukua naamassa, hyvä niin – voin siis mennä. Pipo päähän, niin ei tarvitse hävetä tukkaakaan. Ihan nopeasti vain kipaisen, toivottavasti en törmää kehenkään tuttuun. Ainakaan siihen entiseen luokkatoveriin, joka kaartaa kaupan pihaan kiiltävällä Audillaan juuri kampaajalta tultuaan. Minulla ei olisi hänelle mitään sanottavaa. Häpeä, miten tuttu tunne se onkaan!

Tuijotan peiliin kun harjaan illalla hampaitani. Totean tummat silmäanaluset ja ensimmäiset juonteet kasvoillani. Katse on jotenkin tyhjä, ja silti niin anova. Miltä minä ennen näytin? Ennen näitä yövalvomisia, ennen raskausarpia ja kolmen lapsen imettämistä? Miltä näytin silloin, kun sai pukeutua kivoihin vaatteisiin, eikä tarvinnut pohtia vaateen käytännöllisyyttä imettäessä tai sosetta syöttäessä? Miltä tuntui silloin, kun olin olemassa vain itseäni varten? Nyt elän kaikkia muita paitsi itseäni varten. Ja mietin, kuka minä oikeastaan olen. Ei ihme, etten ole tutustunut kehenkään syvällisemmin, sillä enhän tunne enää itse itseänikään.

Jotain haurasta silti sisimmässäni vielä sykkii. Kuulen sen äänen öisin, kun valvon lapseni vierellä ja on aivan hiljaista. Ei lasten äänekästä melua, ei ”äiti, äiti”-huutelua, ei tiskikoneen pauhua. Olen muutakin kuin vain äiti. Olen aikuisuuteni alkutaipaleella oleva nainen, olen haaveilija, olen kunnianhimoinen ja elämänjanoisin. Tiedän, mitä haluaisin tehdä, jos siihen vain olisi aikaa. Tiedän, mitä haluaisin syödä, jos ei tarvitsisi laittaa makaronilaatikkoa. Tiedän, minne tahtoisin mennä, jos pääsisin pidemmälle kuin leikkipuistoon. Minä olen kaunis, minä olen nainen, kunhan vain pistän ne kauneimmat helmeni kaulaan niin kuin Juha Tapio laulaa.

Silti tämä äitiys oli juuri sitä mitä halusinkin. Juuri sitä mistä haaveilin silloin kun en tiennyt elämästä vielä juuri mitään. Enkä vaihtaisi lapsiani juhramekkoon, en edes maailmanypärysmatkaan. Pieniä hetkiä toivoisin vain – pieniä hetkiä saada olla jotakin muutakin kuin Äiti. Kuka tekisi taikojaan tälle yksinäiselle Tuhkimolle – veisi edes hetkeksi linnaan tanssiaisiin ja kuljettaisi käsivarsillaan kuin kalleinta aarrettaan? Kuka olisi minulle se peili, josta näkisin todellisen minäni kaiken tämän keskellä?

5. Esitetään äideille apukysymyksiä kirjoittamista varten

- Millaisia ajatuksia teksti herätti?
- Mitä tunteita teksti herätti?
- Mitä sinä itse merkitset tällä hetkellä itsellesi?
- Onko omassa elämässäsi jotain, mitä tekstissä ei nostettu esiin?

6. Kirjoittaminen (Taustalla soi rentouttavaa musiikkia.)

7. Ajatusten ja kokemusten jakaminen

- Jokainen saa kertoa omista kokemuksistaan sen verran kuin haluaa.
- Jakamiskierroksen aikana äidit voivat kirjoittaa vihkoonsa ajatuksista ja oivalluksista, jotka nousevat toisten kertomista asioista.
- Jakamiskierroksen jälkeen yhteistä keskustelua jatketaan niin kauan kuin vaikuttaa tarpeelliselta.

(8. Loppuyhteenveto)

9. Hartaus: Jeesuksen äiti Maria (Voi pitää tekstin mukaisen hartauden tai kirjoittaa omansa.)

Maria oli nuori nasaretilainen neito, kun Jumala kutsui häntä enkelin välityksellä ihmiskunnan merkittävimmän äitiyden tehtävään. Ehkä hän nuoruuden viattomuudessaan ei heti ymmärtänyt, millaisen haasteen oli ottamassa vastaan, mutta hänen rohkeutensa ja halunsa olla Jumalan palveluksessa koitui siunaukseksi koko maailmalle. Aluksi hän sai kantaa lastaan salassa muilta, mutta salaisuuden paljastuttua hän joutui kestämään aiheettomat syytökset, pilkan, halveksunnan ja kivittämisen pelon. Mahtoiko kukaan Elisabeth-serkkua lukuun ottamatta kysyä häneltä koko raskauden aikana, millainen hänen vointinsa oli? Järjestikö kukaan hänelle vauvakutsuja tai neuloiko pieniä töppösiä syntymälahjaksi? Jos enkeli ei olisi unessa puhutellut myös Joosefia, Maria olisi varmasti jäänyt lapsensa kanssa yksin. Jumala piti huolta.

Jeesuksen synnyttyä perhe joutui pakenemaan Egyptiin ja selviytymään vieraassa kulttuurissa aivan omillaan. Sielläkin Jumala piti huolta. Myöhemmin Jeesukselle syntyi iso liuta sisarusia ja Maria-äidin päivät täyttyivät lapsiperheen arjen askareista. Nyt turvana oli kuitenkin vanhan tutun kotikaupungin ystävät ja sukulaiset, joiden kanssa kotityöt ja lasten hoito sujuivat mukavammin. Jumala piti näin huolta. Ehkäpä Maria nautti pie-

nistä hetkistä vedenhakureissuillaan, jolloin saattoi olla hetken yksin omien ajatustensa kanssa tai pyykkipäivistä kylän naisten kanssa kun lapset olivat pyhäkoulussa ja saattoi rupertella naisten asioista. Muistiko puuseppä-mies vuoleskella vaimolleen puusta sydämiä tai poimiko kotimatkaltaan kimpun kukkasia rakastetulleen?

Vanhemmuuteen liittyy aina luopuminen. Lapset kasvavat ja itsenäistyvät, ja heistä on päästettävä irti. Marialla tuo luopuminen on varmasti ollut ajatuksissa jo alusta asti. Hän tiesi, että lapsi on Jumalan ja että Jumalalla on omat suunnitelmansa lasta varten, joihin äidin toiveet eivät mitenkään liity. Maria joutui kokemaan sen, mitä kukaan vanhemmista ei haluaisi kokea; oman lapsensa kuoleman. Ja silloinkin Jumala piti hänestä huolta – vielä ristillä ollessaan Jeesus pyysi Johannesta huolehtimaan äidistään. Maria joutui myös läpi elämänsä pohtimaan omaa identiteettiään. Me näemme Marian usein vain Jeesuksen synnyttäjänä ja äitinä, mutta naisena ja ihmisenä hän oli varmasti paljon muutakin. Jumala ei määritä meistä ketään vain sen perusteella, mitä teemme tai olemme saaneet aikaan täällä maailmassa. Uskon, että Jumala iloitsee Mariasta ja meistä kaikista äideistä myös omina itsenämme, sellaisina kuin olemme, unelmiemme, lahjojemme, taipumustemme ja sydänsurujemmekin kera. Jumala pitää meistä huolta.

Rukous tai Herran siunaus. Loppumusiikki (esim. Arja Simojoen Siskoni Maria)

5. Toimintakerta

1. Tervetulotoivotus

- Kysytään kuulumiset ja mielteitä edellisestä kerrasta.

2. Yhteinen kahvi-/mehuhetki lasten kanssa

- Jonka jälkeen isommat (yli 2 v.) lapset menevät lastenhoitajien kanssa leikki-/askartelutilaan ja äidit jäävät ohjaajan kanssa toiseen tilaan.

3. Tulevaisuuskirjeen alustus (Samalla ohjaaja jakaa vihkot ja kynät.)

- Ohjeistetaan äidit kirjoittamaan tulevaisuuskirje. Kerrotaan, että tulevaisuuskirje on eräänlaista tulevaisuusmuistelua, jossa kuvitellaan positiivisia yksityiskohtia tulevasta elämäntilanteesta, omista toiveista ja unelmista ja niiden mahdollisesta toteutumisesta. Nämä kirjoitetaan kirjeen muotoon paperille.

4. Luetaan 5. dialogi: (Voi lukea tekstin mukaisen dialogin tai kirjoittaa omansa.)

Tulevaisuuskirje

6.11.2027

Hei Hanna!

Syksy on jälleen kirinyt talven kynnykselle ja tämä vuoden pimein aika on alkanut. Mielessäni on kuitenkin paljon kiitoksen valoa. Ajatella, miten aika on rientänyt! Xxxx täytti kesällä jo 23 vuotta ja valmistuu ensi keväänä ammattiin. xxxxin on löytänyt oman alansa ja vaikuttaa innostuneelta opinnoissaan. Xxxx kirjoitti keväällä ylioppi-laaksi ja on nyt maailmalla välivuotta pitämässä. Häntä on usein kova ikävä, mutta hän lähettää meille hauskoja videoita kokemuksistaan. Vaikuttaa siltä, että hän nauttii vapaudestaan. Xxxx-kuopuksemme aloitti juuri yläkoulun – ajatella, että meillä ei nyt enää ole yhtään alakoululaista, vaan viimeinenkin on jo kasvanut aika isoksi ja omatoimiseksi.

Hävetää ihan myöntää, mutta nautin jotenkin tästä omasta vapaudestani ja tilasta ympärilläni. On ihanaa käydä töissä, kun ei olekaan niin tulipalokiire kotiin, kuin silloin kymmenen vuotta sitten. Ja iltaisin on aivan eri tavalla omaa aikaa, kun ei ole niin paljon lasten harrastuksiin kускаamista, vanhempainiltoja tai muuta. Hassua ja hieman noloakin on myöntää, että iän myötä minustakin on tullut jotenkin hitaampi ja laiskempi. Lenkille lähtö on iltaisin vaikeampaa, vaikka aikaa ja mahdollisuuksia olisi siihen nyt enemmän. Vai onko se sitä, että kaikkien niiden ruuhkavuosien jälkeen sitä vain nauttii siitä, että kerrankin on kiireettömämpää ja levollisempää, eikä itsekään enää ole hötkyämässä sinne ja tänne?

Lasten kasvun ja itsenäistymisen lisäksi suuri ilonaiheeni on ollut tämä työni, josta niin pitkään haaveilin ja jonka löytymistä ehdin jo monet kerrat epäillä. Olen valtavan kiitollinen siitä, että pääsimme vihdoinkin muuttamaan takaisin synnyinseudulleni. Tunnen todella olevani nyt kotona. Rakastan näitä Laajavuoren metsiä ja huipulta avautuvia maisemia kotikaupunkini yli. Täällä ovat juureni, täällä on sydämeni. Toki iloitsen myös siitä, että saan olla nyt lähempänä ikääntyviä vanhempiani ja sisarusiani perheineen. Suvun merkitys on ehtinyt konkretisoitua lapsillemmekin nyt kun olemme saaneet jo pitempään asua täällä heidän keskellään. Vaikka maailman kansalaisiahan nuo taitavat olla ja heillä on oma polkunsakin kullakin. Tiedän, että Jumalan varjelevat kädet yltävät sinnekin, minne omat käteni eivät yllä heitä suojelemaan. Rukoukset kantavat ja rakkaus yhdistää – tässä elämässä ja sen yli.

5. Tulevaisuuskirjeiden kirjoitus (Taustalla soi rentouttavaa musiikkia.)

- Äidit kirjoittavat kuvitellun kirjeen, joka kuvaa heidän kuulumisiaan kymmenen vuoden kuluttua.

6. Tulevaisuuskirjeen kirjoittamisesta nousevien ajatusten ja kokemusten jakaminen

- Jokainen saa kertoa omista tuntemuksistaan sen verran kuin haluaa.
- Lopuksi voidaan keskustella yhteisesti esiin nousseista tulevaisuusmielteistä.

(7. Loppuyhteenveto)

8. Palautekyselyjen jakaminen ja niihin vastaaminen

(9. Työskentelyn jälkeisen hemmottelu/toimintapäivän suunnittelu)

- Voidaan myös keskustella, halutaanko jatkaa ajatusten vaihtoa ja yhteydenpitoa esimerkiksi omassa Facebook- tai Whatsapp-ryhmässä.

10. Hartaus: Samarialainen nainen kaivolla (Joh.4:1-29) (Voi pitää tekstin mukaisen hartauden tai kirjoittaa omansa.)

Jeesus oli matkalla Galileaan ja kulki Samarian halki. Sykarin kaupungin kohdalla hän lähetti opetuslapset ostamaan ruokaa ja istahti itse kaivolle lepäämään. Hän odotti erään naisen kohtaamista. Nainen oli kylässään halveksuttu, ylen katsottu ja yksinäinen. Nainen livahti päivisin kaivolle puolen päivän aikaan, jolloin kaikki muut olivat kodeissaan päivälevolla. Silloin kukaan ei sylkisi päälle, eikä kukaan iskisi ivapuheillaan. Jeesus tiesi, että hän oli tulossa. Koskaan aikaisemmin naista näkemättä hän tiesi tämän menneisyyden ja tunsikin hänen pelkonsa ja häpeänsä. Jeesus halusi kohdata tämän naisen, nostaa hänen katseensa maasta ja antaa hänelle tulevaisuuden.

Jeesus, joka itse on elävä vesi, pyysi tältä samarialaiselta naiselta juotavaa. Hän pyysi siis naiselta sitä ainutta, mitä tällä oli antaa. Vettä Jeesukselle ojentaessaan nainen nosti katseensa Jeesuksen silmiin ja aavisti olevansa jonkin suuremman äärellä. Jeesus puhui:




"Joka juo tätä vettä, sen tulee uudelleen jano, mutta joka juo minun antamaani vettä, ei enää koskaan ole janoissaan. Siitä vedestä, jota minä annan, tulee hänessä lähde, joka kumpuaa ikuisen elämän vettä. Nainen vastasi: Herra, anna minulle sitä vettä." (Joh.4:13-15) Jeesus osoitti sitten hänen menneisyyteensä, hänen lukemattomiin rikki menneisiin ihmissuhteisiinsa ja rikkomuksiinsa ja sanoi tietävänsä ne. Samalla hän sanoi olevansa se luvattu Vapahtaja, joka vapauttaa kaikki kohtaloonsa vangitut ja antaa näille uuden elämän. Naisen sisällä alkoivat padot murtua, kyynelvet tulvivat ja hän alkoi ymmärtää, että jos tämä mies armahtaa hänet ja kohtelee häntä kuin ketä tahansa ihmistä, se voi olla mahdollista myös muiden kohdalla. Hän kiirehti kylään herättämään päivälevolla olevia – hän suorastaan ryntäsi heidän luokseen; häpeilemättä, pelkäämättä, ilosanoma rinnassaan pulputen.

Jumala tuntee myös meidät läpikotaisin. Hän ei pyydä meiltä enempää kuin mitä meillä on hänelle antaa. Keskeneräisyytemme, inhimillisyytemme ja hauraat toiveemme. Hän tietää mistä olemme tulossa ja osaa odottaa meitä arkemme kaivolla valmiina ojentamaan meillekin elävää vettä. Jeremiaan (29:11) suulla hän vakuuttaa meille jo Vanhassa Testamentissa: "Minulla on omat suunnitelmani teitä varten. Minun ajatukseni ovat rauhan eivätkä tuhon ajatuksia: minä annan teille tulevaisuuden ja toivon." Sen, mitä olemme tänään, ei tarvitse määrittää sitä, mitä meistä vielä tulee. Missä omat mahdollisuutemme on käytetty loppuun, siinä Jumalan mahdollisuudet vasta alkavat. Meillä on rauhan Jumala, rakastava Isä, joka ohjaa eteenpäin, vaikka itse emme näkisi tietämme seuraavaa mutkaa pidemmälle.

Rukous tai Herran siunaus. Loppumusiikki (esim. Pekka Simojoen Vähässä uskollinen).

Liite 3. Perheen keskellä yksin -toiminnan palautekysely

1. Perheen keskellä yksin-toiminta käsitti viisi eri teemaa; verkostot, vanhemmuus, parisuhde, minä itse ja tulevaisuus. Kuinka monella kerralla sait itse olla mukana?
2. Millaisia mielikuvia ja ennakko-odotuksia sinulla heräsi Perheen keskellä yksin-toiminnasta siihen mukaan tullessasi?
3. Millainen merkitys luetuilla johdantoteksteillä oli oman kirjoitusprosessisi kannalta?

			
4. Kirjoittamiseen oli varattu sopivasti aikaa...			
5. Opin sanoittamaan omaa yksinäisyyden kokemustani...			
6. Opin jotain uutta itsestäni työskentelyn kautta...			
7. Toiminnasta oli minulle apua arjen keskellä...			
8. Yhdessä jakaminen ja keskustelu antoivat uusia ajatuksia...			

9. Mikä merkitys loppuhartauksilla oli sinulle itsellesi?

10. Miten toimintaa voisi jatkossa kehittää?